

sale & pepe

SALEPEPE.IT
GIUGNO 2017

Padellata piccante
di riso rosso,
melanzane e lombata
pag. 40



AGLIO l'aroma più chiacchierato dell'orto **IL ROSSO E IL NERO** due varietà di riso a confronto **SCALOPPE** creative e contemporanee, di carne e di pesce **CLAFOUTIS** ingredienti mediterranei, ispirazioni d'Oltralpe **DOLCI LIQUIDI** da servire nel bicchiere

IN EDICOLA IL 25 MAGGIO 2017 - Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1; DCB Verona - Anno 31 - Mensile



GLOBAL®

YOSHIKIN

Made in Japan



Coltello multiuso **GS-11**

78,90 €

Coltello per trinciare **G-03**

98,50 €

Coltello verdure **G-81**

111,00 €

Consigliato da Pietro Leemann, Ristorante Joia (Milano)

Rivenditori autorizzati **GLOBAL** per l'Italia:

ABANO TERME: FRATELLI FENIO S.N.C., Via Cesere Battisti 67 • **ACQUAVIVA DI MONTEPULCIANO:** L'ARROTINO DI MONTEPULCIANO, Strada Statale 326 Est 18/d • **ALBISOLA SUPERIORE:** F.LLI BERTONE, Via Grana, 21 • **ALESSANDRIA:** COLTELLERIA BOIDO PAOLO, Via San Lorenzo, 61 • **ARCO:** BDM HOTEL SERVICE, Via San Caterina 60 • **BERGAMO:** LA BOTTEGA DEL COLTELLO SNC, Via Pitentino, 2B • **BESANA IN BRIANZA:** F.LLI VILLA SAS, Via Cimabue, 32 • **BOLOGNA:** FERRAMENTA CASTALDINI, Strada Maggiore 7 • **BOLZANO:** LORENZI NICOLO & SOEHNE OHG, Via dei Bottai, 28 • **BRESSANONE:** MOROCUTTI PAOLO, Via Mercato Vecchio, 29/A • **BRUNICO:** SCHÖNHUBER SPA, Via Centrale 19 • **BUSTO ARSIZIO:** COLTELLERIA COLLINI SNC, Via F. Cavallotti, 1 • **CAGLIARI:** M.G.G. LODDO SAS, Via Paoli, 1 • **CARPI:** LA CASALINGA SAS, Corso Roma, 22 • **COMO:** VERGA SELEZIONE SNC, Piazza S. Fedele, 28 • **CORTINA D'AMPEZZO:** LA COOPERATIVA DI CORTINA, Corso Italia nr. 40 • **CREMA:** STEFANO COMPOSTELLA & C. SNC, Via Mazzini 20 • **CREMONA:** LA LAMA DI COLLINI ALESSANDRO, Via G. Matteotti, 100 • **CUNEO:** COLTELLERIA VIANO, Piazza Galimberti, 2 • **DOMODOSSOLA:** TUTTOCASA, Via Cavalieri di Vittorio Veneto 29 • **FERRARA:** A.E.G. SNC, Via Bologna 435 • **FORLÌ:** IDEE CASA, Via Lugheze 43/E • **FROSOLONE:** COLTELLERIA MICHELE FRARACCIO, Via Salva 3 • **GENOVA:** COLTELLERIA GUALA LUCIANO, Via Galata, 42 R • **BET GIOVANNI:** Galleria Mazzini, 40-42R • **INTRA:** MADDALENA LUIGI Via S. Vittore, 52 • **JESOLO LIDO:** COLTELLERIA MADOTTO ANDREA, Via Bafite, 308 • **LECCE:** ALBERGHIERA SAS, Viale Marconi, 5 • **MACCARETOLO S.PIETRO I CASALE:** AFCOLTELLERIE, Via Galleria Nord, 2998 • **MADONNA DI CAMPIGLIO/PINZOLO:** LORENZI DI LORENZI ROBERTA & C.SNC, Viale Dolomiti di Brenta, 37 • **MARTELLAGO:** SMANIA SNC, Via Boschi, 1 • **MILANO:** F.LLI BUGADA, Galleria Buenos Aires, 12 • **LORENZIANDREA,** Corso Magenta, 1 • **RIVOLA ANDREA,** Piazza Morselli, 3 • **MONTEGROTTO T/PO:** PERUZZO SRL, Via Alessandro Manzoni No.16 • **NAPOLI:** COOK ME, Via Carlo Poerio 53/A • **NOLA:** F.LLI CASOLARO HOTELLERIE SPA, Cis di Nola Isola 8 • **OLBIA:** GRIMALDI SRL, Loc. Bassa Lotto 9/B • **PADOVA:** VALESIO EUGENIO & C. SNC, Corso del Popolo 145 • **PALERMO:** CO. AL.VI SRL, Via Paolo Frontini 1 • **PALMANOVA:** ANTICA COLTELLERIA DI PALMANOVA, Borgo Aquileia 20 • **PARMA:** COLTELLERIA RIGHI SNC, Strada della Repubblica, 106 • **PERUGIA:** DINTER, Corso Cavour, 48 • **PESARO:** BONAZZELLI E CAPPELLINI SNC, Via Maroncelli, 25 • **PREGANZIOL:** COMMERCIALE FALCO, Via Terraglio, 116 • **RAPALLO:** CANEVARI RUGGERO, Via Mazzini, 39 • **RAVENNA:** GIANOLA SNC, Via Mazzini 55A • **RECANATI:** CAPITÀ, Zona Ind. Ie E. Mattei, 5 • **STACCHIOTTI CASA SRL,** Piazzale Europa, 1 • **REGGIO EMILIA:** CENTRO VENDITE MENOZZI, J.F. Kennedy 9 • **RIMINI:** COLTELLERIA NANDO, Via Garibaldi, 75/77 • **ROMA:** COLTELLERIA CASALINGO ARROTINO, Via Orazio, 11 • **DOLCIMASCOLO PAOLO,** Via Gallia, 212 • **GOURMET LINE SRL,** Via di Trigroria 45 • **KITCHEN SNC,** Viale degli Ammiragli, 10-12 • **PERONI SNC,** Piazza dell' Unità' 29 • **PREZIOSO DANIELA,** Via Carlo Alberto, 41/41A • **SIVER SRL,** Via D. Idrovore D. Magliana, 155 • **TRADIZIONE SRL,** Via Antonio Lotti 267 • **ZERO SRL,** Via Flaminia 263 • **ROVERETO:** VECCHI CRISTIANO - COLTELLERIA ARTICOLI REGALO, Via Mazzini, 8 • **ROVIGO:** GASPARETTO SNC, Corso del Popolo 145 • **SALERNO:** DE LUCA SRL, Via dei Principati 8 • **SALO:** COLTELLERIA DEL GARDA, Via Pietre Rosse, 6 • **SALUZZO:** COLTELLERIA PONS, Corso Italia 32 • **SAN FIOR:** CASA BELLA DAL CIN, Via Europa 7 • **SANREMO:** POLLA ROMANO, Via de Benedetti 31 • **SAN QUIRINO:** SANTANNA SRL, Via Maniago, 27 • **SENIGALLIA:** LA LAMA DI ARSENDI PAUL, Via Arsiati 41 • **SORESINA:** CHS SRL, Via Marzabotto 16 • **THIENE:** MUNARI SNC, Corso Garibaldi 17 • **TIVOLI:** COLTELLERIA IANNONE ANTONIO, Via Empolitana, 56 • **TORINO:** A. DE CARLO SNC, Via Cesare Battisti, 5 • **GIANOLA COLTELLERIA E CASALINGHI,** Via Madama Cristina, 26 • **IORI SNC,** Vicolo Crocetta, 4/B • **TRAPANI:** ALBERTI PIETRO & GIACOMO SNC, Via C.A. Papoli, 50 • **TRENTO:** COLTELLERIA SAN MARCO, Piazzetta Agostiniani 1 • **TREVISO:** COLTELLERIA SCINTILLA, Via San Francesco 18 • **TRIESTE:** CESCA EMIGLIO, Via Roma 10 • **TRIBANO:** COLTELLERIA PIVA SNC, Via Amolare 23 • **UDINE:** VITRUM SNC, Piazza Matteotti, 11/2 • **VALDRAGONE:** FUCS, Via 6A Gualdara, 64 • **VALLA' DI RIESE PIO X:** CASAINSIEME, Via J. Kennedy, 53 • **VAREDO:** MIKAND WAY SRL, Via Pavia 23 • **VARESE:** GIANOLA SAS, Piazza Repubblica, 2/U • **VENEZIA:** CARGASACCHI SAS, Mercerie dell' Orologio, 265 • **VERONA:** FAZZINI F.LLI Cso S. Anastasia, 4 Ang. Mazzanti • **VIPITENO:** DOMANIG, Via Città Nuova 44 • **VIRGILIO:** CENTRO CASALINGHI DAL TOSCANO SRL, Strada Romana 48 A • **VIGENZA:** GASPARETTO, Corso Santi Felice e Fortunato 19



76



88



18

DALLA NOSTRA CUCINA

Di cuochi e marinai

La zuppa di cozze dello chef marinaio Ferrer Manuelli e idee per approfittare della bella stagione... 11

Servizi

TEMA DEL MESE

Aglio

L'aroma più chiacchierato dell'orto in tante ricette sorprendenti..... 18

PASSIONI

Il rosso e il nero

Colore, aroma, sapore e utilizzi del riso colorato italiano 34

BONTÀ DI STAGIONE

Scaloppe d'estate

Di carne o di pesce, si vestono di salsine e verdure di stagione... 54

IL TOCCO IN PIÙ

Mais

Sempre a portata di mano, ispira piatti saporiti e non banali..... 66

DOLCE VITA

Dessert al bicchiere

Sei bontà di pasticceria da gustare a piccoli sorsi o con il cucchiaino... 76

Granita al sambuco e cioccolato

Strati dolci con temperature e texture diverse che seducono il palato.... 84

SEMPLICI PIACERI

Clafoutis dolci e salati

Una delizia del forno, perfetta dall'antipasto al dessert 104



54

salepepe.it

Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito



Sale&Pepe è social!

Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



La nuova app di Sale&Pepe

Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Evasioni

UNO CHEF TUTTO PER ME

Andrea Berton

La concentrazione del gusto tra i grattacieli di Milano 44

L'INVITO

Picnic sul molo

Uno sfizioso menu prêt-à-porter per una giornata al lago 88

LUOGHI ECCELLENTI

Grecia orientale

Nella regione del Monte Athos, culla di cultura e gastronomia ...114

Scuola

TECNICHE

Teneri germogli

Da acquistare o coltivare in casa seguendo le nostre istruzioni 30

LA RICETTA GOURMET

Frittata di spaghetti

Un piatto appetitoso per la domenica e i pranzi all'aperto 62

SCELTI DA SALE&PEPE

Panini da pescatori

Farciti di pesce sono la specialità di un fast food molto gourmet ..99

Rubriche

A PROPOSITO DI VINI

I consigli del sommelier

Chicchi aromatici 43

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze

Casciotta d'Urbino 51

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina

Voglia d'orto 73

DETTAGLI DI STILE

Decorazioni per rendere più bella la casa

Latta fiorita 87

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate

Brunch, cacao e cucina dei santi 103

FOODBLOGGER

Tutto il buono del web

Cliccatissimi clafoutis 111

ASSAGGI

Sapori e profumi dal mondo

Garídes saganáki 120

Hanno collaborato con noi a Giugno



ANDREA BERTON

Dalla cucina di Gualtiero Marchesi dove ha mosso i primi passi, fino ai "suoi" Berton e Berton al Lago, lungo una carriera costellata di successi e conferme. Lo incontriamo a pag. 44



FELICE SCOCCIMARRO

Fotografo di food ma non solo, il suo obiettivo è tra i più apprezzati di Sale&Pepe. In questo numero trovate lo speciale Alto Adige, dedicato a cibi, vini, natura e città della regione, per il quale ha realizzato le immagini.

LUCIO MELE

È l'executive chef dei ristoranti Pescaria di Milano e Polignano a mare, per i quali ha ideato uno speciale mix di pesce e specialità pugliesi rilette in chiave fast food. Ne parliamo a pag. 99



Cresce al sole e all'aria pura.

Verdura dell'Alto Adige/Südtirol.



Riscoprite il piacere dei sapori genuini, della verdura cresciuta sotto il sole, dei piatti gustosi della nostra tradizione. La verdura dell'Alto Adige cresce in montagna e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.

www.verduraaltoadige.com



Desidero ricevere gratuitamente il ricettario Verdura dell'Alto Adige.

I coupon pervenuti entro il 15 ottobre 2017, parteciperanno all'estrazione di 10 confezioni di prodotti con il Marchio di Qualità Alto Adige.

Nome _____ Cognome _____ Via _____ n° _____ CAP _____ Città / Provincia _____ Tel. _____

► **Inviare a:** IDM Alto Adige, via Alto Adige 60, 39100 Bolzano o richiedere via mail a: info@verduraaltoadige.com

Ai sensi della legge n. 675/96 i dati personali saranno utilizzati esclusivamente per l'invio del materiale richiesto. SP

INDICE

LE RICETTE DI GIUGNO 2017

ANTIPASTI, FOCACCE, PANINI E TORTE SALATE

Calzoni con pomodorini arrostiti, feta ed uvetta.....	93
Cartocchini snack.....	96
Cialdine di pasta con burrata.....	96
Corn bread ai peperoni.....	70
Frittata di spaghetti.....	63
Pane all'aglio.....	21
Spanakopitakia.....	115
Spirali al pesto.....	23
Terrina di coniglio e prosciutto.....	96
Tiropsomo.....	119
Tramezzini dorati.....	96
Ventresca di tonno, lattuga, mandorla e polvere di capperi.....	45

PIATTI UNICI

Clafoutis con acciughe, ratatua e pecorino.....	107
Clafoutis con olive, ricotta e crema di ruchetta.....	106
Clafoutis con pomodorini canditi, crudo e mozzarelline di bufala.....	108
Padellata di riso nero, primosale marinato e fagiolini.....	37
Padellata piccante di riso rosso, melanzane e lombata.....	36
Panino con tartare di gamberi rossi, melanzane e mozzarella di bufala.....	100
Puccia con salmone e pesto trapanese.....	100
Rosetta al polpo con biette, friggite e spuma di formaggio.....	101
Torta salata con mais e pomodori arrostiti.....	70
Traxana con i frutti di mare.....	117

PRIMI

Crema di mais tiepida alla curcuma con fagiolini e bacon.....	70
Crema di piselli e germogli di crescione.....	32
Riso nero con spuma di mozzarella e battuto di peperoni.....	39
Riso rosso con cannellini, caprino, timo e olio al ginepro.....	38
Vellutata di riso nero con polpo grigliato e pomodorini confit.....	41
Vellutata di riso rosso con vongole e pancetta croccante.....	40
Zuppa alla moda di Arleux.....	23

SECONDI

Casciotta in carrozza.....	52
Cremine di latte con cotolette d'agnello.....	20
Gamberi con feta e verdure.....	121

Pollo all'aglio.....	24
Polpettine con alfa alfa.....	32
Sardine farcite con caramello.....	25
Scaloppe di branzino ai capperi con peperoni al prosciutto.....	58
Scaloppe di maiale ai fiori di finocchio con puntarelle.....	60
Scaloppe di orata al sesamo e pepe rosa con finocchi e cetrioli.....	55
Scaloppe di pollo alla senape con sauté di prugne e biette.....	56
Scaloppe di rombo al prezzemolo e aglio ursino con pomodorini.....	57
Scaloppe di vitellone alla birra con speck e zucchine trifolate.....	59
Zuppa di cozze.....	12

CONTORNI, VERDURE E SALSE

Aglio aromatizzato.....	26
Aglio confit.....	19
Brodo di pomodoro, melanzana alla brace e crema di basilico.....	46
Insalata di fave, asparagi e germogli di soia.....	32
Insalata di cetrioli crudi e "cotti".....	91

DESSERT E BEVANDE

Acque aromatizzate.....	90
Barattolini con meringata alle fragole.....	77
Boccali di smoothie alla pesca.....	80
Cassata siciliana nel bicchiere.....	82
Cheesecake di mirtilli al cucchiaino.....	78
Foresta nera nel tumbler.....	81
Cassata siciliana nel bicchiere.....	81
Clafoutis al cioccolato con fragole e pepe rosa.....	106
Clafoutis con pere, confettura di fichi e nocciole.....	108
Clafoutis con pesche caramellate allo zenzero e mandorle.....	104
Granita al sambuco, cioccolato e ciliegie.....	85
Madeleines con crema al caffè.....	96
Nocciolo di amaretto e gelato al polline.....	47
Torta di carote in bottiglia.....	79
Tubo di cioccolato e gelato al caffè.....	48

SPECIALE ALTO ADIGE

(sul retro del giornale)

Bracioline di maialino da latte con formaggio di malga, patatine e salsa al crescione.....	26
Canederli allo speck.....	8
Gelato ai germogli d'abete e cremoso di lamponi.....	29
Gulash di manzo.....	8
Kaiserschmarren.....	11
Ravioli di segale ripieni di formaggio di montagna.....	7
Risotto ai cereali.....	25
Scheiterhaufen.....	5
Strudel di mele.....	23

INDIRIZZI

- **Arcucci**, www.arcuccitrade.it
- **Arte nel Pozzo**, www.artenelpozzo.it
www.danieladallavalle.com
- **Arte Pura by Daniela Dallavalle**, www.danieladallavalle.com
- **Asa Selection**, distr. da Merito, www.merito.it
- **Bloomingville**, www.bloomingville.com
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Casagent**, www.casagent.eu
- **Cesi Ceramica**, www.cesiceramica.it
- **CoinCasa**, www.coincasa.it
- **Dalla Credenza della Nonna**, www.dallacredenzadellanonna.blogspot.it
- **Da Terra**, in vendita online su Unique & Unity, www.uniqueandunity.co.uk
- **Da Terra With Love**, www.daterrawithlove.pt
- **De Buyer**, www.debayer.com
- **Domenico Mori**, www.domenicomori.it
- **Essent'ial**, www.essent-ial.com
- **Eva Solo**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **Fiskars**, www.fiskars.it
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **Germogliamo**, www.germogliamo.it
- **Ikea**, www.ikea.com
- **Internoitaliano**, www.internoitaliano.com
- **Kilner**, distr. da Künzi, www.kunzi.it
- **LSA International**, distr. da Maino Rappresentanze, www.mainocarlo.it
- **Le Creuset**, www.lecreuset.com
- **Linum**, www.linumdesign.com
- **Lurch**, distr. da Künzi, www.kunzi.it
- **Mani di Legno**, www.manidilegno.wordpress.com
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Microplane**, www.microplaneintl.com
- **Muji**, www.muji.com
- **Nuova Triade**, www.nuovatriade.it
- **PPD**, www.paperproductsdesign.com
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Paira**, www.paira.tv
- **Rig Tig**, www.rig-tig.com
- **Sagaform**, www.sagaform.com
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Seletti**, www.seletti.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Stamperia Bertozzi**, Tel 0547 56019
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Uno**, www.unocasadesign.com
- **Vegan Friendly di Elena Scarlata**, www.elenascarlata.com
- **Weck**, distr. da Künzi, www.kunzi.it
- **Zaki design**, distr. da Maino Rappresentanze, www.mainocarlo.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com
- **Zeal**, distr. da Künzi, www.kunzi.it

SPECIALE ALTO ADIGE

- **357 Pizzaandfood**, www.trecinquesette.it
- **Alter Schlachthof**, www.schlachthof.it
- **Baita Hofer Alpi**, www.hoferalpi.it
- **Brix 01**, www.brix01.it
- **Cantina Colterenzio**, www.colterenzio.it
- **Conzorzio Vini Alto Adige**, www.vinialtoadige.com
- **Chalet Gérard**, www.chalet-gerard.com
- **Degust**, www.degust.com
- **Frantoio Vinschger**, www.vinschger-oelmuehle.com
- **Frutty**, www.frutty.it
- **Hoila**, www.hoila-cider.com
- **Kohl**, www.kohl.bz.it
- **Luggin**, www.luggin.net
- **Malga Hagner**, www.hagneralm.it
- **Mele dell'Alto Adige**, www.melaaltoadige.com
- **Miramonti Boutique Hotel**, www.hotel-miramonti.com
- **Panificio Profanter**, www.profanter.it
- **Pastalpina**, www.pastalpina.com
- **Piz Boè Alpine Lounge**, www.boealpinelounge.it
- **Prodotti Tipici Alto Adige**, www.prodottitipicaltoadige.com
- **Pur Sudtirol**, www.pursuedtirol.com
- **Rifugio Kreuzwiesen**, www.kreuzwiesenalm.com
- **Speck Alto Adige**, www.speck.it
- **Tenuta Alois Lageder**, www.aloislageder.eu
- **Terme di Merano**, www.termemerano.it
- **Vini dell'Alto Adige**, www.vinialtoadige.com
- **Weissenhof**, www.weissenhof.com



Miele. Per tutto ciò che ami davvero.
Nuovi frigoriferi K 20.000, nutri il tuo benessere con ingredienti sempre freschi.

Riscopri il gusto di mangiare sano grazie ai nuovi frigoriferi Miele K 20.000 con **PerfectFresh Pro**, per avere cibi sempre freschi fino a 5 volte più a lungo.



www.miele.it

Miele
IMMER BESSER

LA MAGIA *Vintage* PER LA TUA CUCINA



sambonet®

www.sambonet.it





LA NEWS PIÙ LETTA

I solfiti figurano tra i conservanti più utilizzati dall'industria alimentare. La loro presenza non è sempre chiara, soprattutto in certi cibi. Con il nostro articolo abbiamo provato a sciogliere qualche dubbio, per aiutare il lettore a fare scelte più consapevoli. Questa news del canale **consigli pratici** è la più letta del mese.



SPECIALE MELANZANE

Fritta, al forno o grigliata, nella salsa per la pasta, farcita o protagonista di torte salate. La melanzana è un ingrediente tipico della cucina mediterranea, che in estate dà il meglio di sé in preparazioni tradizionali, come la classica parmigiana, ma anche in ricette più originali come i cannelloni, dove ad avvolgere il ripieno sono proprio fette sottili di melanzane. Nel nostro speciale sono state selezionati i piatti più sfiziosi da preparare in famiglia o per una cena con gli amici.



Piaceri d'estate

IL NOSTRO SITO SI PREPARA ALLE GIORNATE PIÙ CALDE E COLORATE DELL'ANNO CON RICETTE FRESCHE E LEGGERE

di Barbara Roncarolo



MENU LIGHT

Poche calorie, ma tanto gusto. Nella top ten delle ricette più amate da chi ci segue online ci sono le preparazioni a base di pesce e verdure del nostro menu leggero. È studiato apposta per la cena: l'idea è di scegliere piatti appetitosi, senza pesare sulla digestione, in modo da favorire un riposo davvero rilassante, senza rinunciare ai piaceri del palato.



DOLCI CON IL CAFFÈ

Il caffè è una delle bevande più amate dagli italiani, eppure in estate sono sempre più numerose le persone che preferiscono gustarlo freddo, non solo shackerato, ma anche in dessert e semifreddi, dove ha una parte da protagonista. La granita al caffè è un esempio di tradizione che non poteva mancare nel nostro speciale ed è in buona compagnia, insieme a creme, mousse, dessert al cucchiaino e torte soffici.



SALMONE IN TANTI MODI

Apprezzato per il suo sapore e per le sue caratteristiche nutrizionali, il salmone è un pesce versatile e semplice da cucinare. Online abbiamo predisposto un tutorial per spiegare passo passo come pulirlo e cucinarlo. Naturalmente le ricette suggerite sono tantissime, per poterlo portare in tavola spesso, senza mai annoiarsi.

Gravina, Bari
Filippo agricoltore

Il gusto di Fare bene



Abbiamo scelto
l'agricoltura
biologica
dal 1978



**Nuova
immagine!**

Scopri tutti i prodotti
su alcenero.com

Alce Nero. Agricoltori biologici dal 1978



Laura Maragliano

Di cuochi e marinai

STORIA DI UNA ZUPPA DI COZZE (E DEL GRANDE UOMO CHE LA INVENTÒ). E POI TUTTO QUELLO CHE OCCORRE PER PREGUSTARE IL SAPORE DELLE VACANZE

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



Questa è la storia di un uomo che amava il mare e non riusciva a rimanerne distante. Nato mozzo, poi diventato cuoco di bordo e poi ancora uno dei pochi cuochi famosi in Liguria, diceva sempre: “Sul mare ho patito freddo, caldo, sonno, fame e nostalgia. Sul mare ho buscato botte, ho fatto naufragio e se ci penso bene ho più di un motivo per odiarlo. Eppure non posso stargli lontano più di tre giorni”. E dal mare Ferrer Manuelli ha tratto ispirazione per la sua cucina, “e che cucina”, ha scritto Veronelli, “un occhio al mare e uno alla terra, ha in sé la storia del suo popolo che ama il mare almeno quanto lo teme e lo rispetta e si contende tra le cotture semplici e dirette dei pesci e quelle altrettanto semplici e dirette ma più pazienti delle carni e delle verdure”. Quando nel 1956 Ferrer decise di trasferire il suo locale da Loano a Borghetto Santo Spirito si giustificò: “A Loano ero troppo lontano dal mare”. Così gran parte della sua vita di ristoratore si è svolta nel giro di 30 chilometri: quelli che separano Loano, Borghetto e Spotorno, sede successiva del suo locale. Eppure Hemingway avrebbe voluto portarlo negli Stati Uniti, un armatore greco gli propose di trasferirsi ad Atene e un ministro italiano di aprire un locale a Roma. Diventato famoso con trasmissioni televisive degli anni '70 come “Colazione a studio 7” e “A tavola alle 7”, Manuelli ha cavalcato gli anni del boom economico senza arricchirsi. I clienti con cui non aveva empatia non tentava di tenerseli e nel suo locale campeggiava una frase di Veronelli “lascia ti serva lui come ti ispira”, perché da Ferrer non c'era lista, stabiliva lui cosa avresti mangiato. Il fisico Giovanni Tonzig ne fa un bel ritratto: “Grande, grosso, rosso, le mani enormi, il camicione a fiori aperto sul petto villosi, il naso adunco, i riccioli sul collo, la voce cavernosa, possente: sarebbe andato bene per un film su Polifemo. Vederlo in azione nella grande cucina del ristorante era uno spettacolo: il miglior antipasto”. Mi sarebbe piaciuto conoscerlo Ferrer, ma di lui ho solo un libro, “Pesto e buridda”, il racconto di una vita e 100 ricette tra cui la favolosa zuppa di muscoli che vi propongo. Michelangelo Antonioni e Monica Vitti ebbero occasione di mangiarla prima di girare “L'avventura”. La Vitti la definì divina e il regista la giudicò “il miglior omaggio reso da un artista della cucina alle esigenze dei palati raffinatissimi”.



Pulizia a regola d'arte

Private le cozze del bisso (il ciuffo di filamenti che fuoriescono dalle valve) tirandolo verso l'esterno con un colpo secco. Quindi, tenendole sotto l'acqua corrente, strofinatelo con una spugnetta di ferro in modo da ripulire le valve da alghe e incrostazioni.

ZUPPA DI COZZE

PER 4 PERSONE

1,5 kg di cozze - 2 cipolle - 2 grossi pomodori maturi - 8 fette di pane casereccio - 1 testa d'aglio - un mazzetto di prezzemolo - 1 filone di pane casereccio - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lavate il prezzemolo e tritatelo. Sbucciate le cipolle e tritatele. Tagliate a metà la testa d'aglio. Affettate il pane. Sbollentate i pomodori in acqua bollente salata per qualche istante, sgocciolateli e raffreddateli con acqua fredda. Spellateli, eliminate i semi e riducete la polpa a tocchetti.
- **2** Pulite le cozze, disponetele in una padella, mettete il coperchio e fatele aprire a fuoco medio scuotendo ogni tanto il tegame. Scolatele con un mestolo forato, eliminando quelle chiuse, e filtrate il fondo con un colino foderato con una garza.
- **3** Rosolate le cipolle con un filo d'olio in una pentola di coccio, quindi unite i pomodori, le cozze e il fondo di cottura filtrato e cuocete per circa 10 minuti. Intanto, abbrustolite le fette di pane in forno e strofinatelo con la testa d'aglio tagliata e metà. Aggiungete il prezzemolo alla zuppa e servitela con le bruschette.

Ricetta tratta e rielaborata dal volume "Pesto e buridda" di Ferrer Manuelli e Dario G. Martini" (edizioni Sabatelli).

1



2



3



Il pranzo? È nel barattolo

Con l'arrivo della bella stagione anche la pausa pranzo può essere una buona occasione per stare all'aria aperta, mangiare qualcosa di leggero e sfizioso seduti sulla panchina di un parco, in un prato o, per chi ha la fortuna di vivere al mare, sulla spiaggia. Invece del solito panino, provate il lunch jar, ovvero il pranzo nel barattolo. Basta riempire un contenitore di vetro a chiusura ermetica con strati di pasta o riso, uova, formaggio, verdure. Chiudete il barattolo et voilà, il pranzo è pronto da gustare, ovunque. Qualche idea? Alternate pasta integrale condita con un filo d'olio a strati di pomodorini a spicchietti mescolati con olive taggiasche, basilico, sale e pepe. Oppure, mettete sul fondo del vasetto uno strato di hummus di ceci e proseguite con rondelle di cipolla rossa di Tropea, cetrioli e feta a dadini, il tutto condito con olio e pepe. Provate anche con carote grattugiate, uova sode e insalatina novella mescolata a fiori freschi edibili.



Colorati e invitanti, i “lunch jar” sono un’idea originale per organizzare il pranzo fuori casa, un’alternativa sfiziosa all’insalata o al solito panino

Una scorta di erbe aromatiche

Da giugno a settembre le erbe aromatiche vivono la loro stagione migliore, il momento giusto per profumare i piatti con mille fragranze, ma anche per fare scorte da usare nelle altre stagioni. Ecco un’idea per avere basilico, menta, timo, prezzemolo e rosmarino sempre a disposizione, conservandone intatti l’aroma e la consistenza. Riempite con una cucchiaita di erbe fresche gli scomparti di una vaschetta del ghiaccio, coprite con olio extravergine d’oliva o burro fuso, e trasferitela nel freezer. Otterrete tanti profumati cubetti monodose pronti da utilizzare come base per un soffritto, per insaporire un arrosto o profumare le patate al forno. Procedete in questo modo: lavate le foglie, stendetele ad asciugare su un telo asciutto, tamponandole delicatamente con carta da cucina. Disponetele, intere o tritate, nei vari scomparti della vaschetta (potete anche fare un mix con diverse varietà di erbe) e coprite con olio o burro fuso freddo avendo cura di non raggiungere il bordo. Mettete la vaschetta nel freezer per una notte, quindi estraete i cubetti e disponeteli in piccoli sacchetti adatti al gelo. Con un pennarello indelebile scrivete su ognuno il contenuto e la data (è consigliabile usarli entro 3 mesi).



Il Pimenton de la Vera, la polvere finissima ottenuta da una speciale varietà di peperoni essiccati e macinati, è protagonista del polpo alla Gallega, ricetta tipica Galiziana



Paprica affumicata

La paprica affumicata, o Pimenton de la Vera, si ricava da una particolare varietà di peperoni rossi, piccoli e appuntiti, che vengono essiccati su legni pregiati, spesso leccio o rovere, acquisendo la caratteristica nota affumicata, delicata ma persistente. Dopo il processo di essiccazione, che può durare fino a 15 giorni, i peperoni vengono passati attraverso una mola a pietra che li riduce in una polvere finissima. Aggiunta alle salse o allo stufato dona il caratteristico colore rosso aranciato, ma la si può utilizzare anche per preparare uova strapazzate, frittate, risotti, biscotti salati, quiches e panature aromatiche. La paprica affumicata è protagonista, tra l'altro, del polpo alla Gallega, una ricetta tradizionale galiziana. Per prepararla lessate il polpo in acqua aromatizzata con 1 cipolla affettata e un paio di foglie di alloro. Lasciatelo intiepidire 15 minuti nella sua acqua e tagliatelo a pezzetti. Nella stessa acqua di cottura del polpo lessate le patate e tagliatele a fette spesse. Disponetele su un piatto, sovrapponetevi il polpo e condite con la paprica affumicata e un filo d'olio.

Della ciliegia non si butta via niente

Giugno, tempo di ciliegie. Dopo averle mangiate ricordate di non buttare i noccioli: rotondi e coriacei, sono perfetti per confezionare un piccolo cuscino termico da utilizzare caldo o freddo. Ecco come procedere: lavate i noccioli sotto l'acqua corrente per eliminare ogni residuo di polpa, lasciateli asciugare al sole su un panno per un paio di giorni e infine fateli essiccare in forno a 100° per 10 minuti. Riempite per 3/4 una piccola federa con i noccioli e cucite il lato aperto. Per alleviare i dolori articolari scaldate il sacchetto in forno per 10 minuti a 100°, o nel microonde per 2 o 3 minuti. Mentre per trasformarlo in una borsa del ghiaccio basta metterlo in freezer per 30 minuti. Già che ci siete, tenete da parte anche i piccioli delle ciliegie e preparate una tisana depurativa: lavate 10 piccioli e metteteli in infusione in 200 ml di acqua bollente per 5 o 6 minuti. Filtrate la bevanda e sorseggiatela calda o fredda, magari dolcificata con un po' di miele.



HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo grandi fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Basta aprire la dispensa e lasciare spazio alla creatività. Agli utensili pensiamo noi: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

barbecue portatile
PARTY TIME art. 707210



NON PERDERE IL NUOVO TOUR TESCOMA
resta aggiornato su www.tescoma.it



tescoma®

la passione in cucina.



www.tescoma.it

Numero Verde
800777546

Cinque porzioni di frutta e verdura in un sorso.



Assumere la giusta quantità di frutta e verdura come raccomandato dai nutrizionisti può essere difficile. Con il nuovo frullatore ad alta velocità Innergizer, la Centrifuga, il Micro Juicer e lo Slow Juicer di Philips puoi farlo con un solo frullato o un solo succo. Non ci credi?

Prova e scopri come può essere gustosa la salute!

www.philips.it/benessereliquido

innovation  you



Scarica l'app gratuita Philips Healthy Drinks per avere sempre a portata di mano ricette originali, informazioni nutrizionali e programmi per il tuo benessere.



HR1882

HR1894

HR1921

HR3865

PHILIPS



PESCE, COZZE, VONGOLE E CANESTRELLI

Una cena di mare pensata dalla nostra chef Eva Golia: canestrelli con salsa al peperone, cozze con salsa rouille, spaghetti con crumble di limoni canditi, vongole e bottarga e cannolicchi in tempura. Il 6 giugno dalle 19.00 alle 22.00.

RAVIOLI GIAPPONESI

Che siano alla piastra oppure al vapore, i gyoza, ravioli nippo da servire con un aperitivo all'orientale o come primo classico, sono sempre una delizia. Molto scenografici e anche leggeri, sono perfetti per l'estate. Li prepareremo insieme, dall'impasto al ripieno (di carne, gamberi o verdure) con tutte le salse da abbinare. Il 28 giugno dalle 19.00 alle 22.00.



Profumo di mare

IMPARIAMO INSIEME A REALIZZARE PIATTI FRESCHI E SFIZIOSI
PER DARE ANCORA PIÙ GUSTO ALLE VACANZE

VERDURINE & CO.

Se cucinate con fantasia, come la chef Daniela Pignatti insegna a fare, i bambini ameranno anche le verdure, per esempio in pinzimonio nei vasetti o nei pirottini con tante zucchine. Il 10 giugno, dalle 10.30 alle 13.00.



PER INNAMORATI

In coppia ai fornelli per preparare tatin con ghiotte cipolline caramellate, gnocchi di patate con pesto di piselli e mandorle, pollo alle rose e nocciole, clafoutis alle fragole con granella di pistacchi. Il 16 giugno, dalle 19.30 alle 22.30.



NEI CONVENTI SICILIANI

Dai ricettari dei monasteri le specialità isolate: caponata, pizzini (arancini) e sfincione, la pizza morbida condita con caciocavallo, origano, cipolle o acciughe. E per finire le "minne della vergine", dolce tipico creato proprio da una suora. Il 29 maggio, dalle 18.30 alle 21.30.



SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE

Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)

Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it



Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
www.facebook.com/ScuolaCucinaSaleePepe - #TalentInCucina

Aglione

**L'AROMA PIÙ CHIACCHIERATO
DELL'ORTO IN TANTE RICETTE
SFIZIOSE E SORPRENDENTI**

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Mariaros
Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania
Giorgi, styling di Sara Farina

Bruciante, squillante... Anzi, di più: gli alchimisti medioevali definirono l'aglio "Phoetidissimum lilium", cioè puzzolentissimo giglio. Il suo aroma e il suo sapore non passano inosservati e perciò questa meraviglia dell'orto divide fatalmente chi si mette a tavola. I detrattori lo odiano, gli amanti lo metterebbero quasi ovunque. Ma capolavori come la salsa aioli, il pesto o la bagna cauda lo celebrano e il soffritto lo pretende. Certo, l'effetto dei suoi oli essenziali e dei suoi molti minerali, fra i quali lo zolfo, non si neutralizza facilmente.

> segue a pag. 20

AGLIO CONFIT

Tagliate la parte superiore di 12 teste di aglio fresco, mettetele in una casseruola e irroratele con 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva. Salate, profumate con un mazzetto di timo, coprite con un foglio di alluminio e cuocete in forno a 180° per 40 minuti. Poi scoprite e cuocete ancora per 20 minuti finché le teste d'aglio risultano dorate e gli spicchi tenerissimi. Servitele con il loro olio e 2 patate lesse a persona. Ognuno schiacerà le teste per estrarre la crema d'aglio da mangiare con le patate.

Nell'altra pagina,
plaid in lino
Madame Stoltz,
tegame 100FA.
Indirizzi a pagina 6

CREMINI DI LATTE CON COTOLETTINE D'AGNELLO

PER 6 PERSONE

60 g di aglio fresco - 3 uova
- 2,5 dl di panna acida - 2 dl di latte - 8 costolette di agnello
- 2 cucchiaini di timo, salvia e rosmarino tritati - pangrattato
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

● **1** Sbucciate l'aglio, tenendo da parte 4 steli, tagliate a metà gli spicchi ed eliminate i germogli. In una casseruola portate a ebollizione il latte con 2 dl di acqua, unite l'aglio e cuocetelo per 20 minuti; scolatelo, riducetelo a crema nel mixer, poi versatelo in una ciotola e aggiungete 2 uova sbattute, la panna acida, sale pepe e mescolate con una spatola.

● **2** Filtrate la crema, versatela in 4 stampini spennellati d'olio e cuocete 30 minuti a bagnomaria in forno a 160°. Tagliate gli steli dell'aglio fresco a bastoncini nel senso della lunghezza, essiccateli in forno a 120° gradi per circa 10 minuti.

● **3** Mescolate le erbe con il pangrattato e 2 prese di sale, poi sbattete l'uovo rimasto. Passate le cotolettine nell'uovo rimasto sbattuto, quindi nel pangrattato e cuocetele in padella con qualche cucchiaino di olio. Servitele con i cremini, i bastoncini d'aglio essiccati e, se vi piace, insaltina mista.

FACILE

● Preparazione 40 minuti
● Cottura 50 minuti ● 580 cal/porzione



> segue da pag. 18

Originario dell'Asia

Coltivato da millenni, ha probabilmente un'origine asiatica come fanno supporre testi cinesi e sanscriti. Nelle tombe egizie sono state trovate teste d'aglio, già note per le virtù salutari. Disprezzato come condimento dai Greci, era, al contrario, presente sulla tavola dei Romani. Combatteva febbri e infezioni ed era considerato ottimo antidoto contro la peste. Nel 1858 il biologo Luigi Pasteur, diede la prima prova scientifica della sua efficacia antisettica nel bloccare la riproduzione di numerosi batteri. Un vero antibiotico, insomma.

> segue a pag. 22

PANE ALL'AGLIO

PER 1 KG DI PANE

per il pane: 500 g di farina 00 - 14 g di lievito di birra secco - 2 cucchiaini di zucchero - olio extravergine di oliva - 1 cucchiaino di sale

per il condimento: 3 spicchi di aglio fresco - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 rametti di timo - 0,6 dl d'olio extravergine d'oliva

- **1** Sciogliete lo zucchero e il lievito in 3 dl d'acqua tiepida e lasciate riposare 15 minuti. Mettete nella ciotola dell'impastatrice la farina e 2 cucchiaini d'olio; cominciate a lavorare a bassa velocità versandovi l'acqua con il lievito. Poi unite il sale e impastate fino a ottenere una massa liscia e omogenea.
- Trasferite la pasta in una ciotola unta d'olio e lasciate lievitare per 1 ora. Poi lavoratela delicatamente formando un cilindro del diametro di circa 8-10 cm e tagliatelo a fette spesse 1,5 cm.
- **3** Preparate il condimento. Mescolate l'olio con l'aglio sbucciato, il prezzemolo e il timo tritati insieme e spennellate le fette di impasto. Disponete queste ultime, leggermente sovrapposte in una teglia del diametro di 40 cm rivestita di carta da forno e infornate a 200° per 35-40 minuti. Sforbate, fate raffreddare e servite.

FACILE

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 40 minuti
- 2590 cal/kg

Tessuti Forme di Farina, tovagliolo Society Limonta, pirofila HK Living. Nell'altra pagina: in alto, grembiule Society Limonta, sgabello 100FA; in basso, piatto AK Living, americana Society Limonta, sgabello 100 FA. Indirizzi a pagina 6





> segue da pag. 20

Eccellenze e varietà d'Italia

Dal punto di vista botanico, l'aglio è una liliacea che si presenta con gli spicchi ricoperti da una tunica bianca oppure rosata, serrati a formare il bulbo, detto "testa". Le foglie, saldate alla base, formano una guaina protettiva lunga anche fino a 50 o 60 centimetri che può essere intrecciata nelle tipiche collane, o reste. Raccolto tra giugno e luglio, si può consumare fresco; poi, una volta essiccato, si mantiene fino al marzo successivo esaltando la forza delle sue essenze.

Molte le varietà e le eccellenze del nostro territorio, tanto che si potrebbe quasi dire "paese che vai, aglio che trovi". Presidio Slow Food, l'aglio di Vessalico, nel Ponente Ligure, viene celebrato ogni anno in una fiera documentata dal 1760 (vedi intervista a pagina 24). Delicato e dai bulbi molto grossi, quello di Voghiera, nel Ferrarese, ha ottenuto il marchio Dop. Di sapore intenso è invece l'aglio rosso di Sulmona, coltivato in Abruzzo, di cui vengono usati anche gli steli e i fiori. In Val di Resia, tra Friuli e Slovenia, si coltiva una varietà piccola, con tunica rosa, così dolce da piacere, si dice, anche a chi non ama questo ortaggio. È un presidio Slow Food anche l'aglio di Nubia, in provincia di Trapani, che deve il suo colore rosso porpora al terreno argilloso su cui cresce.

> segue a pag. 25

Nell'altra pagina:
in alto, americana
Society Limonta,
ciotoline HKLiving;
in basso, grembiule
Society Limonta,
piatto Rina Menardi.
Indirizzi a pagina 6

ZUPPA ALLA MODA DI ARLEUX

PER 4 PERSONE

600 g di patate - 250 g di carote
- 2 teste di aglio fresco
- 4 cucchiaini di crema
di mandorle - 1,5 l di brodo
vegetale - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

● **1** Private le teste di aglio delle calotte superiori (tenetele da parte), conditele con 1 cucchiaio d'olio e un pizzico di sale e infornatele a 200° per circa 45 minuti, fino a quando diventano morbide. Fate raffreddare, quindi schiacciate bene gli spicchi, raccogliete la "crema" e tenetela da parte.

● **2** Raschiate e lavate le carote, sbucciate le patate, tagliatele a pezzetti e cuocetele nel brodo bollente per 15 minuti; aggiungete la crema d'aglio tenuta da parte e proseguite la cottura ancora per 15 minuti. Frullate tutto con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema, salate, pepate e completate con la crema di mandorle. Ricavate qualche strisciolina dalle calotte dell'aglio tenute da parte e decorate la zuppa. Servite con spirali al pesto.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cott. 1 ora e 15 minuti ● 620 cal/porz.



SPIRALI AL PESTO

Mettete nel bicchiere del mixer 250 g di farina integrale, 10 g di lievito di birra secco e un pizzico di sale; mescolate, aggiungete 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e cominciate a lavorare versando lentamente 1,7 dl d'acqua tiepida. Quando l'impasto forma una massa liscia e omogenea, trasferitelo in una ciotola una d'olio e lasciate lievitare per 1 ora. Stendete l'impasto con il matterello e tagliate tante strisce larghe 2-3 cm; spalmatele con qualche cucchiaio di pesto, spolverizzatele con 50 g di parmigiano grattugiato e torcetle le due estremità in modo da formare tante spirali. Trasferitele su una placca coperta di carta da forno e infornate a 200° per 25 minuti.



UNA VERA STAR DA OLTRE DUE SECOLI

A Vessalico, comune della valle Arroscia alle spalle di Albenga, in Liguria, l'aglio è una vera e propria star celebrata da oltre due secoli in una fiera annuale (quest'anno sabato 1° luglio).

Ce ne parla Roberto Marini, referente del presidio Slow Food e socio della cooperativa di coltivatori "A Resta".

Cosa ha di speciale il vostro aglio?

Unisce un sapore intenso a un aroma delicato. Inoltre è facilmente digeribile perché sviluppa un'anima piccola.

Fresco e secco: che differenze ci sono?

L'aglio fresco, non ha ancora il germoglio interno formato quindi ha un profumo, particolarmente dolce, intenso, ma non forte, perfetto nei condimenti freschi. Quello secco è più adatto alla cottura.

Quali errori bisogna evitare nella conservazione?

Non va tenuto in luoghi umidi. Ma, soprattutto, non deve stare al buio perché reagirebbe come se fosse sotto terra germogliando in fretta. Inoltre, non va mai conservato in frigo, che somma i due casi precedenti.



POLLO ALL'AGLIO

PER 4 PERSONE

1 pollo di 1,2 kg tagliato a pezzi - 25 spicchi di aglio - 4 filetti di acciuga - 1 cucchiaino di origano secco - 1 cucchiaino di timo secco - 2 dl di vino bianco secco - 20 crostini di pane - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** In una padella, scaldate 6 cucchiai di olio, fatevi sciogliere i filetti di acciuga e rosolate gli spicchi di aglio vestiti; quando questi ultimi sono dorati, toglieteli e teneteli da parte. Mettete i pezzi di pollo nella padella, rosolateli, salate e pepate.
- **2** Rimettete gli spicchi di aglio nella padella, spolverizzate con il timo e l'origano, innaffiate con il vino bianco, coprite e cuocete in forno per 50 minuti a 180°. Quindi scoprite, lasciate restringere il sugo e completate la doratura.
- **3** Schiacciate 1/3 degli spicchi di aglio, spalmate la crema sui crostini di pane e serviteli con il pollo. Se vi piace potete aggiungere, prima di infornare, qualche pomodorino tagliato a metà.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 10 minuti ● 540 cal/porzione

SARDINE FARCITE CON CARMELLO

PER 6 PERSONE

24 sardine già pulite - 200 g
di primosale - 60 g di pinoli - 60
g di pomodori secchi - 1 uovo
- 1 mazzetto di menta - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe
per il caramello: 100 g
di zucchero - 3 spicchi di aglio
- 2 arance - 1 limone

● **1** Scottate i pomodori secchi per 5 minuti in acqua bollente, poi scolateli e tritateli con i pinoli e la menta. In una ciotola, mixate metà del composto con 1 cucchiaino d'olio e 3 cucchiaini di acqua calda. Mescolate la crema ottenuta con l'uovo sbattuto e il composto di pomodori rimasto.

● **2** In una teglia ricoperta con carta da forno unta d'olio disponete 12 sardine aperte a libro con il dorso verso il basso; farcitele con 1 fettina di primo sale, 2 cucchiaini di ripieno, un'altra fettina di formaggio, poi coprite con un'altra sardina. Condite con 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe e infornate a 150° per 10 minuti.

● **3** Preparate il caramello. In un pentolino, fate fondere lo zucchero; quando è leggermente dorato, togliete dal fuoco e aggiungete l'aglio tritato e il succo delle arance e del limone. Rimettete sul fuoco fino a ottenere un caramello di consistenza sciroposa. Nappate le sardine con la preparazione ottenuta e servite.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 30 minuti ● 480 cal/porzione



Pirofila HKLiving, ciotolina
Asa Selection,
sgabello 100FA.
Nell'altra pagina, tessuti
Forme di Farina, tovagliolo
100FA, pirofila HK Living.
Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 22

Buono anche senz'anima

Come dimostrano le ricette di questo servizio, l'aglio è onnipresente in cucina. Prezioso in un primo sfizioso come la zuppa alla moda di Arleux, fondamentale in secondi di carattere come le acciughe farcite e il pollo arrosto, sorprendente nei cremi da servire con le cotolettine di agnello.

Chi lo ama veramente, non può rinunciare a usarlo crudo nelle insalate più diverse, dopo averlo spellato, poi tagliato a fettine o tritato. In cottura, di solito, si usa intero e poi si elimina per attutirne l'aroma e guadagnare in digeribilità.

> segue a pag. 26

Tagliere HK Living,
tessuto Forme
di Farina.
In basso,
sgabello 100FA.
Indirizzi a pagina 6



AGLIO AROMATIZZATO PER BRUSCHETTE

PER 1 VASETTO DA 5 DL

2 teste di aglio fresco - 30 g di
zucchero di canna - 2 dl di aceto
bianco - 2 dl di vino bianco
secco - 1 peperoncino fresco
- 1 rametto di dragoncello
- 1 rametto di rosmarino
- 2 rametti di menta- 2 rametti
di timo - 2 foglie di alloro
- 4 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di semi di senape
nera - 1 cucchiaino di pepe
in grani - 0,6 dl d'olio
extravergine d'oliva

- **1** In un pentolino, portate a ebollizione l'aceto, il vino e lo zucchero, aggiungete il peperoncino a rondelle, le erbe spezzettate e le spezie. Quando riprende il bollore unite gli spicchi d'aglio sbucciati cuocete 2 minuti, poi fate raffreddare.
- **2** Scolate l'aglio, le erbe e le spezie, e trasferiteli in un vasetto di vetro. Riportate a bollore la marinata facendola addensare leggermente, unite l'olio e versatela nel vasetto. Lasciate raffreddare, chiudete il barattolo e fate riposare la preparazione in frigorifero qualche giorno prima di consumare. Se vi piace, servite gli spicchi d'aglio affettati su fettine di pane condite con un filo d'olio e passate sotto il grill.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 10 minuti ● 1050 cal/vasetto

> segue da pag. 25

Si può lasciare la tunica ai bulbilli e allora si ha l'aglio "vestito" o "in camicia", che darà ai piatti un tocco meno penetrante di quello nudo. Gli spicchi, vestiti o sbucciati, possono anche esser usati in cottura dopo averli schiacciati; si può fare facilmente con il palmo della mano oppure usando un apposito strumento. In ogni caso, per togliere aggressività e rendere l'ortaggio più digeribile, consigliamo di eliminare il cuore del bulbillo, che è decisamente più forte del resto: basta tagliare lo spicchio a metà e privarlo del germoglio centrale, l'anima appunto.





è nato lo spaghetti quadrato integrale

Lo hai provato?

grano
decorticato
a pietra

ricca* di
fibre, vitamine
e sali minerali

oltre il 14% di
proteine



*fibre >6%/100gr di prodotto

il nostro integrale non è dieta, ma gustoso benessere!

scopri la nostra gamma



1. Spaghetti Quadrato



15. Spaghetti



19. Mezze Penne Rigate



20. Penne Rigate



21. Pennoni Rigati



28. Fusilli



32. Mezzi Rigatoni



37. Maccheroni



66. Farfalle Rigate



73. Radiatori



Kenwood.

L'eccellenza nella preparazione e cottura dei cibi.



Cooking Chef è la kitchen machine di Kenwood che impasta con movimento planetario, trita, frulla, affetta, grattugia, sminuzza, mescola, sprema, ma soprattutto, grazie al sistema di cottura ad induzione, cuoce per te ogni ricetta. Con le dotazioni e le oltre 20 attrezzature optional, Cooking Chef è il migliore alleato per chi ama la cucina in tutte le sue espressioni. Qualità e professionalità garantite da Kenwood.

COOKING CHEF

Impasta, mescola,
 frulla, affetta, grattugia...
 e in più **CUOCE!**



KENWOOD

www.kenwoodclub.it

Teneri germogli

SI POSSONO ACQUISTARE AL MERCATO
OPPURE COLTIVARE IN CASA CON
L'APPOSITO GERMOGLIATORE,
SEGUENDO LE NOSTRE INDICAZIONI

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi,
styling di Laura Cereda





1



2



3

AL MERCATO

1 Germogli di alfa alfa (o di erba medica). Molto sottili e dal gusto delicato; sono perfetti in insalata.

2 Germogli di crescione. Il loro gusto è un po' pungente, simile a quello della rucola; sono ottimi sia crudi sia cotti.

3 Germogli di soia. Hanno sapore dolce e consistenza tenera. Prima di usarli si consiglia di scottarli rapidamente in acqua bollente o in padella.

COLTIVARE CRESCIONE ED ERBA MEDICA

1 Tenete a mollo 1 cucchiaino raso di semi in un bicchiere d'acqua per mezz'ora; distribuiteli sulla retina del germogliatore.

2 Appoggiate la retina sulla base in cui avrete versato acqua sufficiente a sfiorare i semi. Dopo 24 ore spruzzateli di acqua.

3 Lasciateli germinare per 5-6 giorni, finché le radici toccheranno il fondo: i germogli così ottenuti si manterranno bene sul germogliatore, lontano da fonti di calore e dalla luce diretta, per 3-4 giorni. Al momento di utilizzarli scolateli dall'acqua.

4 Tagliate via le radici tenendo la lama del coltello rasente la retina.

5 Separate i germogli e immergeteli man mano in acqua e ghiaccio per renderli più croccanti.

6 Scolateli e asciugateli su un telo o su carta assorbente da cucina.



1



2



3



4



5



6



CREMA DI PISELLI E GERMOGLI DI CRESCIONE

- **1** Lessate in 6 dl circa di acqua leggermente salata 300 g di piselli molto teneri con un cipollotto, una piccola patata, un cuoricino di sedano e una manciata di germogli di crescione; frullate il tutto unendo se necessario ancora poca acqua in modo da ottenere una crema vellutata, regolate di sale e completate con 2 cucchiaini di panna fresca.
- **2** A parte saltate in padella con poco olio 100 g di filetto di pollo a dadini. Distribuite la crema di piselli nei piatti e guarnite con i dadini di pollo e ciuffetti di germogli di crescione freschi.

INSALATA DI FAVE, ASPARAGI E GERMOGLI DI SOIA

- **1** Scottate in acqua bollente salata 300 g di fave fresche, scolatele, eliminate la pellicina. Tagliate a fettine le punte di 6 asparagi verdi freschissimi. Fate rosolare in un tegame con 2 cucchiaini di olio 4 fettine di pancetta tesa, scolatele croccanti e spezzettatele. Nello stesso condimento cuocete per 2-3 minuti una manciata di germogli di soia, lavati e scolati.
- **2** Mescolate in un'insalatiera le fave, gli asparagi e i germogli, condite con una salsina di olio, succo di limone, sale e pepe, mescolate e completate con scaglie di pecorino fresco e i pezzetti di pancetta.



POLPETTINE CON ALFA ALFA

- **1** Lavate e asciugate 100 g di germogli di alfa alfa; metteteli in una ciotola. Emulsionate 3 cucchiaini di olio d'oliva con il succo di mezzo limone, qualche stelo di erba cipollina tagliuzzato, qualche goccia di salsa Worcester, sale e pepe; versate il condimento sui germogli e lasciateli insaporire.
- **2** Mescolate 300 g di carne di vitello con 1 uovo, 1 cucchiaino di grana grattugiato, un trito di prezzemolo e scorza di limone, sale e pepe. Formate delle minuscole polpettine, infarinatelle e friggetele. Servitele con l'insalata di germogli e fettine di limone.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

PICCOLI TESORI

Proteine, minerali, vitamine ed enzimi sono le importanti sostanze contenute nei germogli, ma queste piantine "neonate" hanno anche virtù salutari, antiossidanti e depurative, ciascuna con caratteristiche peculiari. GERMOGLI DI CRESCIONE: hanno proprietà rimineralizzanti e sono una fonte elevata di vitamine, soprattutto C; aiutano tra l'altro a rigenerare la flora batterica intestinale e a tenere sotto controllo la glicemia.

GERMOGLI DI ALFA ALFA, una leguminosa nota in Italia anche come erba medica: sono considerati un valido aiuto per il controllo del colesterolo e per la prevenzione dell'artrite. Ricchi di vitamine, aminoacidi e oligoelementi hanno anche proprietà toniche e rocostituenti. GERMOGLI DI SOIA: le proteine della soia, contenute in elevata percentuale anche nei suoi germogli, aiutano ad assimilare la vitamina D, e sono consigliati alle donne in menopausa per il loro apporto in estrogeni.

NEL PROSSIMO NUMERO: IL RABBARBARO



Piatti e bicchiere Asa Selection,
piatto grigio e ciotola
Zara Home.
Alle pagine precedenti:
germogliatore e semi biologici
Germogliamo, pentole TVS,
coltelli Fiskas.
Indirizzi a pagina 6

il rosso



**SI CHIAMANO ERMES E VENERE
E SONO RISI ITALIANI:
PREGIATI, SALUTARI, GUSTOSI
E AROMATICI ARRIVANO
NELLA NOSTRA CUCINA PER
DELIZIARE IL PALATO
E RIDESTARE IL NASO**

**a cura di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi,
ricette di Livia Sala, styling di Sara Farina**

Nel breve volgere di alcuni anni, una parte del riso italiano ha assunto colorazioni sconosciute, aromi intensi e variegati, consistenze inattese. Capostipite di questa nuova generazione è il riso nero Venere, frutto a sua volta di ibridazione tra un antico riso cinese riservato solo al piatto dell'imperatore, e una qualità italiana. Nonostante il fascino esotico, il Venere è stato creato e brevettato a fine anni Novanta dall'italianissima Sapise, società che ancora oggi cura l'intera filiera produttiva: dalla semina alla lavorazione del risone,

e il nero



attraverso una rete di coltivatori chiamati ad attenersi a un disciplinare che garantisce basso impatto ambientale ed elevata qualità. Ermes, un riso intensamente rosso (al pari delle varietà rouge camargue e red thai), ha una storia simile, cominciata nel 2006 dall'incrocio tra il Venere e un riso bianco dal chicco allungato. Entrambi integrali, il rosso e il nero assicurano un elevato apporto di antociani, preziosi antiossidanti naturali responsabili del loro colore. Questi bellissimi chicchi però sono anche intensamente

aromatici. Il profumo si sprigiona fin dall'apertura del sacchetto e continua durante la lunga cottura (40 e 35 minuti) e nel piatto: Venere incanta con sentori di dolcezza e pane fresco, a cui Ermes aggiunge note speziate. Sensazioni da sublimare con l'abbinamento a carni e molluschi, verdure croccanti, creme di formaggio o legumi. La consistenza tenace, affilata ed elastica di questi chicchi poco vocati ai risotti, può anche essere accompagnata da una vellutata che la ammorbidisca e la contrasti. Esaltandola. *D.F.*

PADELLATA PICCANTE DI RISO ROSSO, MELANZANE E LOMBATA

PER 4 PERSONE

300 g di riso rosso Hermes - 1 melanzana - 1 spicchio d'aglio -
1 peperoncino - 100 g di pomodorini semiseccchi sott'olio - 1 mazzettino
di rucola - 300 g di lombata di manzo - 1/2 cucchiaino di semi
di cumino - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lessate il riso in acqua leggermente salata e scolatelo. In un wok o in una larga padella possibilmente di ferro scaldate un filo d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato: eliminate l'aglio prima che prenda colore e aggiungete i semi di cumino, quindi, dopo qualche secondo, unite la carne. Fatela cuocere 3 minuti per lato, poi avvolgetela con un foglio di alluminio e tenetela da parte.
- **2** Mettete nella padella il peperoncino a fettine e la melanzane tagliata a dadini: rosolate a fuoco vivace per 8-10 minuti finché sono morbide, unendo se necessario poco olio. Unite i pomodorini ben sgocciolati, poi il riso: saltate ancora qualche istante, infine aggiungete una manciata di foglioline di rucola.
- **3** Distribuite il riso nei piatti e completate con la carne a fettine, un pizzico di sale e qualche goccia d'olio aggiunta all'ultimo momento.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 550 cal/porzione

Runner 100% lino di
Linum; ritagli di tessuto
bianco dipinti a mano e
forchetta in ferro
Forme di Farina; piatto
Stamperia Bertozzi.
Indirizzi a pagina 6



PADELLATA DI RISO NERO, PRIMOSALE MARINATO E FAGIOLINI

PER 4 PERSONE

300 g di riso nero Venere - 280 g di primosale - 300 g di fagiolini
- 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di coriandolo fresco - 10 cm di gambo di sedano - 1/2 limone - 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Raccogliete in una terrina i semi di coriandolo pestati, un pizzico di foglioline di timo e coriandolo tritate, un cucchiaino di scorza grattugiata di limone e una macinatina di pepe: aggiungete 4 cucchiai d'olio, quindi il primosale a pezzettini: mescolate bene e lasciate marinare al fresco.
- **2** Lessate il riso in acqua leggermente salata e scolatelo al dente. Mondate i fagiolini e scottateli in acqua bollente salata per 3-4 minuti.
- **3** Scaldate in una padella un filo d'olio, fatevi appassire il sedano tritato senza farlo scurire e poi aggiungete il riso: alzate il fuoco e fate saltare per un paio di minuti. Unite i fagiolini e il primosale marinato e lasciate sul fuoco ancora una trentina di secondi in modo che il formaggio si ammorbidisca senza sciogliersi. Se vi piace, guarnite la preparazione con minuscole fettine di limone.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 30 minuti ● 490 cal/porzione



RISO ROSSO CON CANNELLINI, CAPRINO, TIMO E OLIO AL GINEPRO

PER 4 PERSONE

320 g di riso rosso Hermes - 360 g di fagioli cannellini lessati - 180 g di formaggio tipo caprino - 2 scalogni - 2 bacche di ginepro - 1 mazzetto di timo - 800 ml di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Ritagli di tessuto
bianco dipinto a mano
Forme di Farina;
sottobicchieri in
ceramica smaltata di
Bloomingville. Indirizzi
a pagina 6

- **1** Pestate il ginepro e lasciatelo insaporire in una tazza con 4 cucchiai d'olio. Intanto tritate gli scalogni e fateli appassire con un filo d'olio e poco sale in una casseruola che vada anche in forno. Unite il riso e fatelo insaporire qualche istante, poi versate il brodo fino a coprire il riso e superarlo di 1/2 cm. Portate a bollore.
- **2** Coprite il recipiente con il coperchio o due fogli di alluminio e infornate a 200° per 25-30 minuti, finché il riso avrà assorbito il liquido.
- **3** Frullate i fagioli caldi (o scaldateli per 1 minuto in acqua calda), unendo il caprino, 3 cucchiai d'olio al ginepro filtrato, qualche fogliolina di timo e acqua sufficiente a ottenere la consistenza di uno yogurt denso; regolate di sale e pepate.
- **4** Togliete il riso dal forno e mescolatelo; distribuitene un primo strato in 4 bicchieri, coprite con uno strato di crema di cannellini, quindi ancora riso e poi crema. Completate con qualche goccia di olio al ginepro. Servite, se vi piace, con qualche fagiolo intero e un rametto di timo.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 550 cal/porzione



RISO NERO CON SPUMA DI MOZZARELLA E BATTUTO DI PEPERONI

PER 4 PERSONE

320 g di riso nero Venere - 1 mazzetto di erba cipollina - 20 g di bottarga di muggine - 200 g di mozzarella fiordilatte - basilico - 2 peperoni rossi - qualche tagliolino al nero di seppia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sciacquate i peperoni, infornateli a 220° per 20 minuti: spellateli e puliteli internamente. Batteteli al coltello e conditeli con sale, pepe e un filo d'olio.
- **2** Lessate il riso in acqua salata per 45 minuti (o per 20-25 minuti se l'avete messo precedentemente a bagno per 2 ore); spezzettate la mozzarella e frullatela con 1 cucchiaino d'olio, 2 ciuffi di basilico e poca acqua usando il frullatore a immersione con movimenti verticali in modo da incorporare più aria possibile.
- **3** Preparate un'emulsione con 2 cucchiaini d'olio, 2 di acqua, qualche filo di erba cipollina tagliuzzato e la bottarga grattugiata. Lessate in acqua salata alcuni tagliolini al nero di seppia, quindi scolateli, asciugateli e friggeteli per qualche secondo in olio caldo, finché inizieranno a indurire. Scolate il riso e conditelo con l'emulsione, quindi distribuitelo in 4 bicchieri, alternandolo alla spuma di mozzarella e al battuto di peperoni. Decorate con i tagliolini e servite.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 505 cal/porzione



VELLUTATA DI RISO ROSSO CON VONGOLE E PANCETTA CROCCANTE

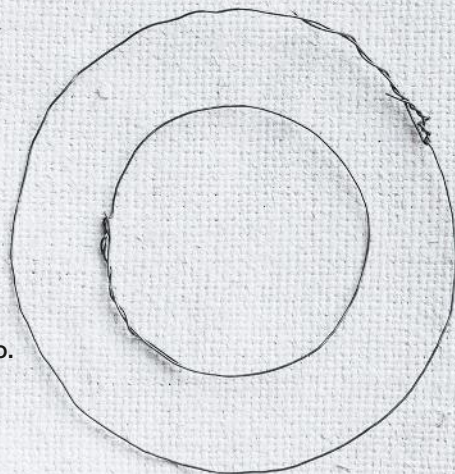
PER 0 PERSONE

280 g di riso rosso Erme - una ventina di vongole - 80 g di pancetta dolce a cubetti - 1/2 cipolla - 1/2 gambo di sedano - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale

- **1** Tritate la cipolla e il sedano e fateli appassire con un filo d'olio e sale. Unite 2 steli di prezzemolo, le vongole e fatele aprire a recipiente coperto; unite un paio di mestoli d'acqua calda e togliete le vongole; filtrate il liquido.
- **2** Lessate il riso in acqua salata per 45 minuti, frullatene metà con il liquido di cottura delle vongole, eliminando il prezzemolo. Aggiungete anche un filo d'olio e l'acqua calda necessaria a ottenere una vellutata non troppo densa. Strofinare una padella con lo spicchio d'aglio e rosolatevi i dadini di pancetta.
- **3** Condite il riso rimasto con un filo di olio, un pizzico di sale e prezzemolo tritato. Distribuite la vellutata nei piatti, unite il riso, aiutandovi con un coppapasta. Completate con le vongole, la pancetta, un po' di prezzemolo e peperoncino.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 490 cal/porzione



Tessuto bianco, fondo
dipinto a mano e cerchi
in ferro di Forme di
Farina; piatti fondi
in ceramica irregolare
di Stamperia Bertozzi.
Indirizzi a pagina 6

VELLUTATA DI RISO NERO CON POLPO GRIGLIATO E POMODORINI CONFIT

PER 4 PERSONE

280 g di riso nero Venere - 150 g di polpo già cotto - 16 pomodori
datterini - 1/2 spicchio di aglio - 1 rametto di rosmarino - 1 cucchiaino
di zucchero di canna - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tagliate i pomodorini a metà e svuotateli dei semi; sistemateli su una placca foderata con carta da forno e cospargeteli con lo zucchero, un pizzico di sale e pezzettini d'aglio. Irrorate con un filo d'olio e infornate a 160° per mezz'ora.
- **2** Lessate il riso in acqua salata per 45 minuti (in alternativa portatelo a bollore con acqua pari al doppio del peso, dopo 10 minuti di cottura spegnete, coprite e lasciate riposare per 2 ore); frullatene metà con la metà dei pomodorini, 2 cucchiaini d'olio, poco rosmarino, un pizzico di sale e 2 mestoli dell'acqua di cottura.
- **3** Scottate il polpo su una piastra ben calda, quindi tritatelo e unitelo al riso tenuto da parte, aggiungendo anche un filo di olio. Distribuite la vellutata in 4 piatti, poi il riso con il polpo, aiutandovi con un coppapasta quadrato. Unite i pomodorini rimasti, un filo di olio, qualche fiorellino di rosmarino e una macinata di pepe.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 340 cal/porzione





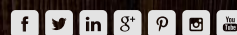
Il resto è solo condimento.



Mangiare bene non è solo un modo di vivere meglio, ma una riscoperta di sapori unici, come quelli di una volta. Le nostre Farine Macinate a Pietra Biologiche sono proprio così: una linea di prodotti buoni e genuini, provenienti da agricoltura biologica, lavorati lentamente, per conservare tutte le proprietà nutrizionali dei cereali e garantirti un gusto migliore con una maggiore digeribilità. Molino Rossetto è la parte più importante della tua ricetta.



MUGNAI SECONDO NATURA, DAL 1760



Molino Rossetto sostiene



Cerca nel tuo supermercato di fiducia o acquista direttamente su – www.molinosossetto.com

Chicchi aromatici

VENERE ED HERMES: QUALE NETTARE ACCOSTARE A DUE RISI SPECIALI

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

CON IL RISO NERO E CON IL ROSSO

Protagoniste due specialità colorate: il nero Venere, ottenuto dall'incrocio tra una varietà padana e una nera asiatica, e il rosso Ermes, nato dall'incrocio tra il Venere e un tipo "indica" dal granello lungo e stretto.

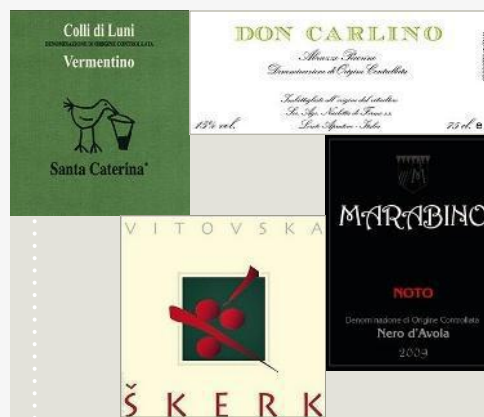
Il primo dato interessante è che entrambi sono integrali e piuttosto profumati; questo richiede al vino una presenza più lunga del sapore e del gusto. Facciamo un esempio: se su un riso bianco con un delicato sugo di mare potremmo mettere un altrettanto lieve Pinot Bianco, la versione integrale, che lascia in bocca una sensazione di maggiore sostanza, considera la profondità di uno Chardonnay. Anche la tattilità, che vivifica il condimento con la sua tensione e la sua spiccata consistenza, ci guida verso liquidi più ambiziosi.

IL SUGO DETTA LA LINEA

Il Venere, dal caratteristico aroma di pane appena sfornato, merita la personalità odorosa dei bianchi trentini se il sugo è vegetariano, la verve marina del Vermentino lunigiano se il sugo è di pesce, mentre si lascia sedurre da un rosso novarese a base di nebbiolo, il Boca, se la base è di carne.

Il rosso Ermes, dal quale sale un piacevole profumo di nocciola, sposa bianchi asciutti e poco aromatici, come

la Vitovska del Carso e la Ribolla del Collio, in presenza di pesce; incontra il calore generoso di un Pecorino abruzzese o di un Greco campano sulle versioni a base vegetale e la sanguigna vitalità di un Nero d'Avola della Sicilia orientale o di un Cannonau di Mamoia quando c'è di mezzo la carne. Se Vitovska, Vermentino e Cannonau hanno un approccio graduale sulla lingua, aspetto ideale per custodire la morbida sensazione delle vellutate, Ribolla, Greco e Nero d'Avola si mostrano subito reattivi e privilegiano le versioni in padella.



VERMENTINO DEI COLLI DI LUNI

Az. Agr. Santa Caterina, Sarzana (SP), 0187 629429, 15 €

Bianco che sa di fiori e iodio, questo Vermentino ha un sapore ampio e prolungato e si distingue sulla vellutata con il polpo, soprattutto perché quest'ultimo è tritato, mettendo in luce una salinità e una partecipazione gustativa che accompagnano a lungo il ricordo del cibo (pag. 37).

VITOVSKA DEL CARSO

Az. Agr. Škerlj, Sgonico (TS), 040 229253, 20 €

Si tratta di un bianco vinificato sulle bucce, capace di adattarsi sia a quelle preparazioni che uniscono terra e mare, come la vellutata con vongole e pancetta, sia alle ricette caratterizzate dalla densità di legumi e formaggio, come la crema di cannellini (pagg. 36 e 38).

NERO D'AVOLA DI NOTO

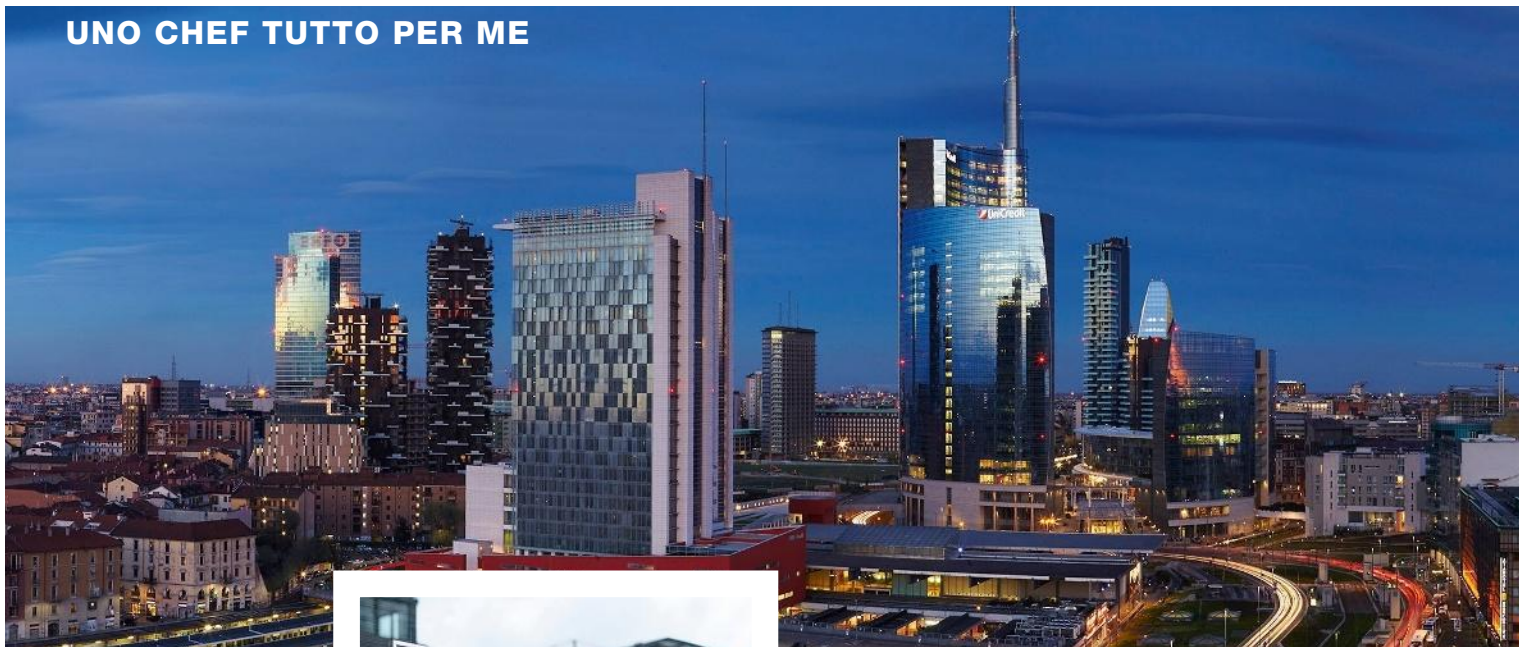
Soc. Agr. Marabino, Noto (SR), 335 5284101, 12 €

Deve la sua fama all'equilibrio tra freschezza dell'acidità e generosità dell'alcol; e porta con sé profumi di olive, cacao ed erbe medicinali, un insieme capace di affrontare la padellata piccante e senza timori la forza della carne (pag. 40).

PECORINO DON CARLINO

Soc. Agr. De Fermo, Loreto Aprutino (PE), 085 8289136, 18 €

Al naso si esprime con un effluvio raccolto e continuo, in bocca è autorevole sulla forza combinata di mozzarella e peperoni, accogliente sull'aromatica marinatura del primosale e sulla fragranza croccante del riso nero in padella (pagg. 39 e 41).



Il ristorante Berton è nella zona Porta Nuova Varesine di Milano (via Mike Bongiorno 13, tel. 026707580, info@ristoranteberton.com). Una location fortemente voluta dallo chef, contemporanea come la sua cucina. Il quartiere, che negli ultimi 10 anni ha subito una consistente riqualificazione, ha oggi un aspetto avveniristico e ospita i grattacieli di oltre 20 architetti internazionali, tra cui cui l'italiano Stefano Boeri.



Andrea Berton

CONCENTRAZIONE DEL GUSTO (E DELLA MENTE). È LA FILOSOFIA DELLO CHEF CHE HA CONQUISTATO LA MILANO DEI GRATTACIELI

di C. Cassé, ricette di Andrea Berton, foto di Michele Tabozzi

“Vorrei lavorare, ho già con me la divisa e il libretto sanitario, mettetemi alla prova”. Siamo nel 1989, a parlare è Andrea Berton. Ad ascoltarlo, sbigottito, è Adolfo Arcangeli, lo chef de cuisine di Gualtiero Marchesi, che cerca di spiegare la situazione: “ragazzo mio, bisogna avere un curriculum, un’esperienza, c’è una selezione da superare”. Berton ha solo i suoi 19 anni e il diploma dell’alberghiera, ma insiste, al punto che interviene Marchesi in persona: “chi è questo ragazzo?”. Facciamola breve, il ragazzo riesce a fare breccia e Marchesi lo invita a presentarsi in cucina l’indomani. “Perché domani?”, risponde Berton, “sono già qui”. C’è poco da aggiungere. Oggi è uno chef stellato che destruttura le melanzane, le concentra e poi le ricostruisce con tanto di pelle (fatta con la gelatina). Lo stesso fa con l’oliva, che è davvero un lavoro certosino. E poi mette la liquirizia sui canestrelli (i molluschi, non i biscotti), con un risultato divino.

> segue a pag. 47



STORIA DI UN SUCCESSO

Friulano, classe '70, Andrea Berton inizia la sua carriera a Milano nel 1989 da Marchesi: della brigata fanno parte Cracco, Knam, Oldani, Lopriore... Li chiameranno i Marchesi Boys. Da qui la sua strada prosegue in direzione dell'eccellenza: prima da Mossiman's a Londra, poi all'Enoteca Pinchiorri a Firenze, e quindi da Ducasse a Montecarlo. Dal 1997 al 2001 è lo chef della Taverna di Colloredo di Monte Albano, dove guadagna la prima stella Michelin. Poi torna da Marchesi come executive chef. Nel 2005 è al Ristorante di Piazza della Scala dove ottiene una stella Michelin nel 2008 e la seconda nel 2009, le tre Forchette dal Gambero Rosso nel 2010 e tre Cappelli nella guida dell'Espresso nel 2011. Con alcuni soci apre Pisacco Ristorante e Bar nel 2012, e DRY Cocktail&Pizza nel 2013. Nello stesso anno nasce Berton, il suo ristorante, stellato già dal 2014. Nel 2016 apre Berton al Lago, nel resort il Sereno, sul lago di Como.



VENTRESCA DI TONNO, LATTUGA, MANDORLA, POLVERE DI CAPPERO E OLIVA VERDE

PER 4 PERSONE

per l'oliva verde: 200 g di olive verdi in salamoia denocciolate
- 50 g di salamoia delle olive verdi - 3,7 g di gellan (una gelatina molto solida)
per la crema di mandorle: 250 g di mandorle spellate - 30 g di mandorle armelline sbollentate e pelate (mandorle amare) - sale
per il lattughino: 4 lattughini baby
- olio extravergine d'oliva - 16 g di sale
per la ventresca: 4 tranci da 100 g di ventresca di tonno - olio extravergine d'oliva - polvere di capperi - sale - pepe

- **1** Preparate l'oliva. Frullate le olive e la salamoia e congelate il composto in stampi a ovetto. Fare bollire 300 ml di acqua con il gellan. Infilzate le olive congelate con un ago, immergetele brevemente nel liquido gelificato e conservatele in frigo.
- **2** Preparate la crema di mandorle. Frullate i due tipi di mandorle con 145 ml di acqua fino a ottenere una crema e salate leggermente.
- **3** Preparate il lattughino. Portate a bollore 500 ml di acqua con il sale e scottate brevemente i lattughini nella soluzione. Sgocciolateli e arrostiteli in padella con un filo d'olio.
- **4** Preparate la ventresca. Salate e pepate il pesce, scottatelo in padella con un filo d'olio. Lasciatelo intiepidire e tagliate i tranci a metà. Distribuite un po' di polvere di capperi sui piatti e adagiatevi la ventresca, il lattughino e le olive. Terminate con la crema di mandorle.





BRODO DI POMODORO, MELANZANA ALLA BRACE E CREMA DI BASILICO

PER 4 PERSONE

per le melanzane: 6 melanzane nere - origano in polvere - aceto balsamico tradizionale di Modena - 4 ciuffi di maggiorana - sale - pepe
per la crema di basilico: 10 mazzi di basilico - 100 g di olio extravergine d'oliva - 50 g di pinoli - sale
per la glassa alle olive: 200 g di olive taggiasche denocciolate in salamoia - 4 g di gelatina kappa (di consistenza rigida, ideale per le coperture)
per il pane al carbone: 20 g di carbone vegetale in polvere - 200 g di pangrattato - olio extravergine - sale
per l'acqua di pomodoro: 1 kg di pomodorini datterini - 2 mazzi di basilico - sale - pepe

- **1** Preparate le melanzane. Mettete le melanzane in una padella ben calda, senza grassi, e cuocetele a fuoco molto basso per 30 minuti. Spellatele, disponete la polpa a sgocciolare in un colino e raccogliete il liquido. Versatelo in padellino e cuocetelo fino a ridurlo a una melassa. Tritate la polpa e conditela con aceto balsamico, origano in polvere, sale e pepe. Suddividetela in 4 mucchietti di 90 g l'uno e date a ognuno la forma di una piccola melanzana. Quindi mettetela in freezer.
- **2** Preparate la crema di basilico. Staccate le foglie del basilico, lavatele e tamponatele. Frullate l'olio e i pinoli fino a ottenere una salsa liscia e fatela raffreddare in frigo. Unite il basilico, frullate ancora finché la crema sarà vellutata e aggiustate di sale.
- **3** Preparate la glassa. Frullate le olive con 100 ml di acqua, aggiungete la gelatina kappa e fatela sciogliere portando a bollore. Spegnete il fuoco, immergete le melanzane congelate nella glassa ottenuta e passatele in frigo per almeno 12 ore.
- **4** Preparate il pane al carbone vegetale. Mescolate il pangrattato con un filo di olio e tostatelo in forno a 140° fino a renderlo dorato. Lasciatelo raffreddare, incorporate il carbone vegetale e salate.
- **5** Preparate l'acqua di pomodoro. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà, conditeli con sale e pepe e passateli in frigo per 12 ore. Frullateli, fate sgocciolare la polpa in un colino a maglia fitta. Lavate e sfogliate il basilico e mettetelo in infusione nell'acqua di pomodoro. Filtrate e aggiustate di sale. Versate nei piatti la salsa al basilico e ricopritela con il pane al carbone vegetale. Adagiatevi le melanzane e irroratele con la melassa di melanzane. Inserite un ciuffo maggiorana all'estremità di ogni melanzana e servite il brodo di pomodoro a parte, in un bicchiere.



Luminoso ed elegante, il ristorante Berton offre un'atmosfera calda e confortevole. A sinistra, una speciale nicchia sopraelevata e, nella pagina accanto, la sala.





> segue da pag. 44

I suoi piatti hanno un gusto riconoscibile, nel rispetto della personalità dell'ingrediente. Il palato è soddisfatto e stupito. "Mi appassionano la concentrazione del sapore e gli abbinamenti inusuali, mi piace sperimentare". E ci riesce bene, come dimostra il suo nuovo libro "Non è il solito brodo": un volume a due facce, da una parte la storia delle sue ricette, dall'altra le stesse ricette in versione realizzabile da un comune mortale. Geniale e democratico. E il titolo del libro non è una battuta, perché il brodo per Berton "raccolge l'essenza degli ingredienti, è il naturale completamento di un piatto". Un ingrediente umile che si fa eccellenza, presente nel suo menu in una lunga teoria. Anche qui un concetto ricorrente per Berton, l'umiltà. "Siate umili e concentrati", consiglia ai cuochi in erba, un po' come i suoi ingredienti, un po' come lui, che non mostra traccia di arroganza da star e ha un sorriso autentico.

NOCCIOLO DI AMARETTO E GELATO AL POLLINE

PER 4 PERSONE

per gli amaretti: 200 g di mandorle pelate - 140 g di zucchero semolato - 125 g di zucchero a velo - 50 g di albumi - 25 g di mandorle armelline - 5 g di baking (una polvere lievitante)
per la composta di pere: 500 g di pere Abate sbucciate e private del torsolo - 25 g di zucchero semolato - 20 ml di aceto - 15 g di senape fine
per il nocciolo di amaretto: 150 g di liquore di Saronno - 100 g di pasta nocciolate - 50 g di panna - 50 g di tuorlo - 20 g di zucchero - 100 g di panna semimontata
per il toffee di miele: 500 g di miele di acacia - 300 g di panna tiepida
per il gelato al polline: 1120 g di latte - 360 g di panna - 60 g di latte in polvere intero - 90 g di glucosio - 260 g di zucchero - 80 g di polline - 20 g di destrosio
per le pere cotte: 2 pere Martin sec - 50 g di zucchero
per l'impattamento: 20 g di polline in polvere - 60 g di amaretti sbriciolati - 1 ricottina sarda da 200 g

- **1** Preparate gli amaretti. Frullate le mandorle pelate e le armelline, gli zuccheri, e il baking riducendoli in polvere. Unite gli albumi e formate delle palline da 15 g l'una. Cuocetele in forno caldo a 180° per 15 minuti.
- **2** Preparate la composta. Tagliate le pere a fettine e cuocetele con lo zucchero a fuoco vivo fino a renderle fondenti. Sfumate con l'aceto, unite la senape e frullate.
- **3** Preparate il nocciolo di amaretto. Mettere in un hot-mix il liquore, la pasta di nocciolate, la panna, lo zucchero e i tuorli e portare a 82°. Fate raffreddare in frigo e poi incorporate la panna semimontata. Distribuite il composto in stampini a nocciolo e congelate in freezer. Sformate i noccioli e passateli in frigo per 12 ore.
- **4** Preparate il toffee. Portate a bollire il miele e fatelo ridurre a 200 g. Incorporate la panna tiepida e lasciate raffreddare.
- **5** Per il gelato. Portare a bollire tutti gli ingredienti, frullateli e mantecateli in una gelatiera. Preparate le pere. Fate bollire 200 ml di acqua con lo zucchero. Tagliate le pere a fettine sottili, sbollentatele nello sciroppo e tenetele da parte.
- **6** Tagliate la ricotta in triangoli e glassateli con il toffee. Spolverizzate i piatti con gli amaretti sbriciolati e il polline e aggiungete in ognuno 1 nocciolo di amaretto, 2 fette di pera cotta, un po' di crema senapata, 1 quenelle di gelato e la ricotta al toffee.

TUBO DI CIOCCOLATO E GELATO AL CAFFÈ

PER 4 PERSONE

per la meringa: 225 g di albume

- 60 g di zucchero semolato

- 7,5 g di albumina - 1 g di xantana
(una sorta di addensante "colloso")

- 1 g di gomma arabica

per il gelato al caffè: 500 g di latte

- 30 g di latte in polvere - 200 g

di panna - 144 g di zucchero - 49 g

di glucosio liquido - 20 g di destrosio

- 12 g di caffè liofilizzato - 5 g

di stabilizzante per gelato

per il tubo: 200 g di cioccolato

fondente all'82%

per la spuma di caffè: 200 g di panna

- 2 g di agar agar - 10 g di caffè

liofilizzato - 200 g di cioccolato

bianco - 200 g di albume

pastorizzato

per completare: 30 g di cioccolato

tritato - 10 g di cacao amaro

● **1** Preparate la meringa. Montate in una planetaria l'albume con lo zucchero semolato e le varie polveri fino a ottenere una meringa ben ferma. Mettetela in una tasca da pasticciere e create dei cerchi di 10 cm di diametro su una teglia foderata con carta da forno. Cuocete le meringhe in forno a 120° per 5 minuti, poi a 110° per altri 5 minuti e infine terminate la cottura a 70° per 4 ore. Una volta croccanti, brunitte leggermente le meringhe con il cannello.

● **2** Preparate il gelato. Mescolare in un bowl il latte in polvere con lo stabilizzante per gelato, unite tutti gli altri ingredienti, portate a bollore e poi mantecate in una gelatiera.

● **3** Preparate il tubo. Ritagliate 4 rettangoli di carta da forno di 15x8 cm. Fate fondere a bagnomaria il cioccolato all'82%. Con una spatola stendete un quarto del cioccolato su un rettangolo di carta e immergetelo in un recipiente colmo di acqua e ghiaccio. Arrotolate il cioccolato aiutandovi con la carta e quindi sfilatela. Realizzate nello stesso modo altri 3 tubi e passateli in frigo.

● **4** Preparate la spuma. Mettete a bollire la panna con l'agar-agar e il caffè liofilizzato. Versate il composto bollente sul cioccolato bianco e fatelo sciogliere. Poi incorporate l'albume con un frullatore a immersione. Versate il tutto in un sifone con doppia carica e fate raffreddare in frigo. Riempite il tubo di cioccolato con la spuma, passate le estremità nel cioccolato tritato e spennellate la superficie con il cacao. Adagiate ogni tubo su una meringa e unite una quenelle di gelato.



Mozzarella Brimi.
Amerai tutto ciò che l'ha creata.



**Dai nostri pascoli nasce l'unica mozzarella
con latte 100% Alto Adige.**





Gourmì Sojasun è la novità che reinterpreta la bontà naturale dei semi con cereali croccanti e fresche verdure. Tre diversi mix dalla consistenza unica e dai sapori ricchi di sfumature che portano novità e creatività in ogni tuo piatto, per assaporare ogni giorno un gusto originale e ricco di benessere. **Provali subito.**

ENTRA NEL NOSTRO MONDO!

SOJASUN.IT



Mangia vegetale, vivi positivo.

Casciotta d'Urbino

**LO STORICO FORMAGGIO MARCHIGIANO
CONQUISTA CON UN GUSTO DELICATO
E DOLCE, DAI SENTORI DI LATTE ED ERBA**

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala,
styling di Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi.
Si ringrazia TreValli Cooperlat per la fornitura delle casciotte

Non è da tutti vantare tra i propri estimatori addirittura Michelangelo. Ma nelle Marche c'è un formaggio che il grande artista apprezzava: la casciotta d'Urbino. Tanto da acquistare alcuni poderi nel Montefeltro, a Casteldurante (l'odierna Urbania), per il pascolo degli ovini e la produzione dell'amato cacio. "... Terreni pendenti e sabbiosi, dove cresce l'erba migliore, il guaime, quella tenera che rinasce dopo la prima falciatura ... e fa produrre alle pecore e alle mucche il latte migliore" come afferma il geologo e paleontologo dell'Università di Urbino Rodolfo Coccioni, che ha studiato e individuato i terreni di Michelangelo.

> segue a pag. 52





CASCIOTTA IN CARROZZA

PER 4 PERSONE

8 fette di filone casereccio - 200 g di casciotta d'Urbino - 4 filetti di acciuga sott'olio - 4 uova
 - 4 cucchiaini di farina - 100 g di pangrattato
 - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino
 - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di pepe e di sale; passatevi velocemente le fette di pane poi accoppiatele, facendo ogni coppia con un paio di fettine di casciotta e un filetto di acciuga spezzettato.
- **2** Schiacciate un po' i panini, passate i bordi nella farina (per aiutare a sigillarli), poi ancora nell'uovo, infine i panini interi nel pangrattato. Premeteli delicatamente ed eliminate il pangrattato in eccesso.
- **3** Strofinare abbondantemente una padella con lo spicchio d'aglio schiacciato e scaldare 2 dita d'olio con il rametto di rosmarino: eliminate quest'ultimo prima che scurisca troppo e cuocete i panini circa 3 minuti per lato, finché sono croccantini e dorati. Asciugate su carta per fritti e servite immediatamente.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 6 minuti
- 850 cal/porzione

> segue da pag. 51

Oggi, mutatis mutandis, il delizioso formaggio non ha perso il suo appeal: per sottolineare il legame con la tradizione centenaria, si chiama casciotta con la "s" come l'antico cascio (variante locale di cacio); nel 1996 ha ottenuto la Dop ed è tutelata dal Consorzio di 12 caseifici (casciottadiurbino.it). In base al disciplinare, può essere prodotta in provincia di Pesaro-Urbino con latte intero di pecora (70-80%) e una percentuale minore di vaccino (20-30%). Ha forma cilindrica di piccole dimensioni (5-7 cm di altezza per 12-16 di diametro), crosta sottile paglierina, pasta molle con lieve occhieggiatura. La breve maturazione rende la casciotta un formaggio dal sapore dolce, con note leggermente acidule, fragrante di latte. Secondo la tradizione si gusta al naturale con pane casereccio, accompagnata con fave, salumi (lardo, prosciutto, ciauscolo), crostoni di polenta. Oppure con confetture, miele, fichi caramellati. In cucina meglio non accostarla a ingredienti dal gusto marcato. Perfetto il matrimonio con fresche insalate, carciofi, fave e piselli, verdure grigliate, funghi e tartufi, uova. Squisita nelle creme, i sughi per la pasta (come gli strozzapreti di castagne o i passatelli all'urbinate), i ripieni. Uno degli chef che prediligono la casciotta, Errico Recanati del ristorante Andreina di Loreto, l'ha presentata anche all'Expo: tra le sue ricette il cremoso di casciotta e tartufo e la fonduta con spaghetti alle alici e finocchietto.

BERE GIUSTO

Impanatura e cottura danno alla casciotta una complessità e una sostanza tali da meritare un vino più intenso che servita da sola. Un Pecorino di Offida di Clara Marcelli, bianco di generosa portata alcolica, che lavora sia sull'accoglienza, facendo apprezzare la morbidezza del cibo, sia sulla pulizia, agendo sull'untuosità delle note finali.



**IL LAVORO NERO
DÀ SOLO
PESSIMI FRUTTI.**



**SCEGLI I FRUTTI
DELLA LEGALITÀ.**

OGNI GIORNO COOP SI IMPEGNA A GARANTIRTI LA LEGALITÀ DEL LAVORO.

L'ortofrutta che acquisti nei nostri negozi, controllata lungo tutta la filiera produttiva, proviene solo da fornitori che aderiscono al nostro codice etico. Per questo, con Coop sei in buone mani.

Se vuoi saperne di più vai su e-coop.it/buoniegusticoop

LA *coop* SEI TU.

BONTÀ DI STAGIONE

Scaloppe d'estate

DI CARNE O DI PESCE, LE FETTINE
SI VESTONO DI NUOVO. CON SALSINE
APPETITOSE E VERDURE DI STAGIONE

a cura di Marina Cella, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Felice Scoccimarro/Alkemia, styling di Stefania Aledi

DI ORATA AL SESAMO E PEPE ROSA CON FINOCCHI E CETRIOLI

PER 4 PERSONE

600 g di filetti di orata - 40 g di semi di sesamo bianco e nero - 10 g di farina di frumento 00 - 1 cucchiaino di pepe rosa - 2 cucchiaini di vino bianco secco - 2 finocchi - 1 cetriolo - 1 limone - 1 cucchiaino di olio di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale
per il fondo di crostacei: una decina di teste di gamberi rossi - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 2 spicchi d'aglio - 2 scalogni - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Preparate il fondo di crostacei. In un tegame rosolate l'aglio e gli scalogni spellati e tritati con 2 cucchiaini d'olio; quando sono un po' dorati aggiungete il concentrato di pomodoro, le teste di gamberi, salate, pepate e fate insaporire qualche minuto. Versate 1,5 dl di acqua calda e lasciate sobbollire fino a quando il liquido si è ridotto della metà. Frullate con un mixer a immersione e filtrate con un colino a maglie fini.
- **2** Preparate le scaloppine. Mescolate 30 g di sesamo bianco e nero con il pepe rosa leggermente pestato. Togliete le lisce e la pelle ai filetti di orata, tagliateli a pezzi, infarinateli e passateli da un solo lato nel mix di sesamo e pepe. In una padella antiaderente scaldate 2 cucchiaini di olio e fate dorare le scaloppine per 4 minuti sul lato "impanato". Toglietele dalla padella e staccate il fondo di cottura con il vino; quando è evaporato versatevi il fondo di crostacei e fate addensare la salsa.
- **3** Affettate i finocchi e tagliate a tocchetti il cetriolo pelato, condite con il succo del limone, i semi rimasti e l'olio di sesamo, un pizzico di sale e 4 cucchiaini di olio d'oliva. Servite le scaloppine di orata nappate con la loro salsa e accompagnate con l'insalata di finocchi e cetrioli.

FACILE ● Preparazione 20 minuti
● Cottura 25 minuti ● 370 cal/porzione



DI POLLO ALLA SENAPE CON SAUTÉ DI PRUGNE E BIETE

PER 4 PERSONE

500 g di petto di pollo a fettine - 50 g di farina 00 - 2 cucchiaini di senape all'antica - 3 cucchiaini di senape in polvere - 1 dl di vino bianco secco - 1 dl di brodo vegetale - 1 dl di panna - olio extravergine d'oliva - sale
per il contorno: 4 prugne rosse - 2 cipolle bianche - 1 mazzo di biette a costa rossa - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Mescolate la farina con la senape in polvere e un cucchiaino di sale. Infarinate le fettine e rosolatele con 2 cucchiaini di olio in un'ampia padella antiaderente. Quando sono ben dorate sfumate con il vino, fate evaporare, unite il brodo e proseguite la cottura per 5 minuti circa. Quindi aggiungete la senape all'antica e la panna e lasciate addensare la salsa qualche minuto.
- **2** Nel frattempo pulite le biette: tagliate le foglie e tenetele da parte, poi riducete le coste a pezzetti. Sbucciate le cipolle, tagliatele a dadini e fateli rosolare in una padella con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale; quando sono leggermente appassiti, unite le prugne a tocchetti e le coste preparate.
- **3** Lasciate cuocere per 5 minuti, quindi aggiungete le foglie tagliate a listarelle, salate, mescolate e proseguite la cottura fino a quando le foglie sono appassite. Servite le scaloppine con le verdure, nappate con la salsa alla senape.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti ● 430 cal/porzione





DI ROMBO AL PREZZEMOLO E AGLIO URSINO CON POMODORINI E SPINACI

PER 4 PERSONE

600 g di filetti di rombo - 50 g di burro - 50 g di farina 00 - 1 mazzo di prezzemolo - 1 mazzetto di aglio ursino (o di erba cipollina) - 1 dl di vino bianco secco - 1 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per il contorno: 200 g di pomodorini colorati - 150 g di spinacini - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Riunite nel mixer il burro freddo a pezzetti con le foglie del prezzemolo e dell'aglio ursino (o erba cipollina) e lavorate fino a quando il composto è di colore verde. Togliete lisce e pelle ai filetti di rombo, tagliateli a grossi pezzi e infarinare.
- **2** In una padella antiaderente scaldate 2 cucchiaini di olio e rosolate le scaloppe 2 minuti per lato; salate, pepate, sfumate con il vino, togliete il pesce e tenetelo in caldo. Staccate il fondo di cottura con il brodo, fate sobbollire qualche minuto, unite il burro alle erbe, fatelo sciogliere, rimettete le scaloppe e lasciate insaporire.
- **3** Incidete la buccia dei pomodorini, ungeteli con un filo di olio, salate e passate al grill del forno per 10 minuti. Fate appassire in padella gli spinacini con un cucchiaino d'olio, salate e unite i pomodorini. Servite le scaloppe nappate con la salsa al burro e accompagnate con le verdure preparate.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti ● 360 cal/porzione

Mattonelle e pietra
Domenico Mori,
tovaglie e tovaglioli
Arte Pura by Daniela
Dallavalle. In questa
pagina: tegame
De Buyer, piattino Arte
nel Pozzo. Nella pagina
accanto: piatto
Casagent, ciotoline Icio
di Nuova Triade.
Indirizzi a pagina 6



DI BRANZINO AI CAPPERI CON PEPERONI AL PROSCIUTTO

PER 4 PERSONE

600 g di filetti di branzino (o ricciola) - 50 g di farina 00 - 2 cucchiaini di capperi sotto sale - 1 mazzetto di origano fresco - origano secco - olio extravergine d'oliva - 1 bicchiere di vino - sale - pepe
per il contorno: 70 g di prosciutto crudo in una sola fetta - 4 peperoni rossi e gialli - 2 cucchiaini di aceto balsamico - 1 cucchiaino di paprika dolce - olio extravergine di oliva - sale

- **1** Ungete i peperoni con un filo di olio e infornateli a 200° per 20-25 minuti, quando la pelle scurisce e incomincia a staccarsi trasferiteli in un sacchetto di carta e lasciateli intiepidire. Pelateli, eliminate i semi e i filamenti, tagliateli a listarelle sottili, conditeli con un pizzico di sale e l'aceto balsamico e lasciateli riposare per 10-15 minuti in modo che rilascino l'acqua di vegetazione.
- **2** Togliete le lisce e la pelle ai filetti di branzino, tagliateli a scaloppe e infarinateli. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella e rosolate il pesce, salato e pepato, 2 minuti per lato; quando è dorato trasferitelo in un piatto. Sfumate il fondo con il vino e l'acqua di vegetazione dei peperoni e aggiungete i capperi dissalati e un pizzico di origano secco. Lasciate sobbollire per 5-6 minuti in modo che la salsa si addensi e completate con l'origano fresco.
- **3** Rimettete le scaloppe nella padella, fate insaporire e togliete dal fuoco. Tagliate il prosciutto a julienne sottile e rosolatelo in un'altra padella con un cucchiaino d'olio fino a quando è croccante; aggiungete i peperoni e la paprika, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto. Servite le scaloppe con la loro salsa e foglioline di origano fresco e accompagnate con i peperoni al prosciutto.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 35 minuti ● 450 cal/porzione

Mattarella Domenico
Mori, piatto Icio di
Nuova Triade. Nella
pagina accanto:
padella De Buyer,
tovagliolo Arte Pura by
Daniela Dallavalle.
Indirizzi a pagina 6

DI VITELLONE ALLA BIRRA CON SPECK E ZUCCHINE TRIFOLATE

PER 4 PERSONE

400 g di fettine di vitellone - 150 g di formaggio Casera Valtellina - 100 g di speck Alto Adige Igp - 50 g di farina 00 - 30 g di burro - 2 spicchi di aglio - 1 mazzetto di timo - 2 dl di birra chiara (1 lattina) - olio extravergine - sale
per il contorno: 4 zucchine - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di crescione - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Disponete su ogni pezzetto di carne una fettina di formaggio e una di speck e fissate con uno stuzzicadenti. In una padella antiaderente scaldate il burro e 2 cucchiai di olio con l'aglio intero e il timo. Quando il condimento è ben caldo, togliete l'aglio e rosolate le scaloppine, leggermente infarinate, 2-3 minuti per lato. Salate, sfumate con la birra e fate evaporare 5 minuti finché la salsa si addensa.
- **2** Preparate le zucchine. In una padella fate rosolare lo spicchio d'aglio con 2 cucchiai di olio, quando è leggermente dorato unite le zucchine tagliate a bastoncini, salate e proseguite la cottura, a fuoco vivace, per 5 minuti circa. Aggiungete le foglie di crescione e fatele appassire. Servite le scaloppine nappate con la salsa alla birra, accompagnate con le zucchine trifolate.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti ● 540 cal/porzione





DI MAIALE AI FIORI DI FINOCCHIO CON PUNTARELLE E RUCOLA

PER 4 PERSONE

400 g di lonza di maiale a fettine - 50 g di farina 00 - 1 cucchiaio di fiori di finocchio secchi - 1 dl di vino bianco secco - 1 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

per il contorno: 250 g di puntarelle - 1 mazzetto di rucola - 2 cucchiaini di pasta di acciughe - 2 cucchiai di aceto di mele - olio extravergine d'oliva

● **1** Mescolate la farina con i fiori di finocchio, un cucchiaino di sale e una macinata di pepe abbondante. Infarinate le scaloppine, fatele rosolare in una padella con 2 cucchiai d'olio e, quando sono dorate, sfumate con il vino. Lasciatelo evaporare, aggiungete il brodo e proseguite la cottura per 5 minuti circa a fuoco vivace, in modo che la salsa al finocchio si addensi.

● **2** Affettate sottilmente le puntarelle e conditele con la pasta d'acciughe stemperata nell'aceto e 2 cucchiai d'olio; quando si sono leggermente ammorbidite unite la rucola. Servite le scaloppine nappate con la loro salsa accompagnate dall'insalata di puntarelle e rucola.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 430 cal/porzione

Tovagliolo e tovaglia
Arte Pura by Daniela
Dallavalle, piatto
Caterina von Weiss.
Indirizzi a pagina 6

Nei pascoli del Giura svizzero
nasce l'aroma intenso del Tête de Moine DOP.



www.tetedemoine.ch


TÊTE DE MOINE 
FROMAGE DE BELLELAY

Prodotto fin dal XII secolo nel Monastero di Bellelay, il Tête de Moine DOP mantiene ancora oggi lo stesso sapore del genuino latte di montagna. Il suo gusto si esalta se tagliato con un apposito strumento chiamato Girole per creare deliziose rosette di formaggio che si sciolgono in bocca.

Perfetto con l'aperitivo oppure come prelibato spuntino, il Tête de Moine DOP diventa protagonista raffinato e inconfondibile nei momenti di convivialità.

LATTE 100% SVIZZERO

SENZA CONSERVANTI NÉ ADDITIVI

SENZA GLUTINE

NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO



Svizzera. Naturalmente.



Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it



Frittata di spaghetti

**FARCITA CON I SAPORITI
SALUMI E FORMAGGI
CALABRESI, È UN APPETITOSO
PIATTO DELLA DOMENICA,
ADATTO ANCHE AI PICNIC**

**servizio di Paola Mancuso, in cucina Antonella Pavanello,
foto di Michele Tabozzi, scelta del vino Sandro Sangiorgi**

Per il New York Times, è la Calabria l'unica meta italiana tra le 52 destinazioni da visitare nel 2017; non per la varietà e la bellezza dei suoi 800 km di coste o per la natura incontaminata dei suoi tre parchi nazionali, ma per i prodotti gastronomici. La sorprendente classifica del quotidiano statunitense, che colloca la punta dello Stivale al 37mo posto, rimarca così l'eccellenza di materie prime come olio, salumi e formaggi tipici Dop: dalla soppressata, nelle varianti al peperoncino dolce o piccante, al caciocavallo silano, filante e morbido al taglio, ideale nelle farciture.

> segue a pag. 64





LA PREPARAZIONE

PER 6-8 PERSONE

400 g di spaghetti (o vermicelli) - 12 uova grandi - 150 g di salame piccante tipo soppressata calabrese
250 g di scamorza (o caciocavallo) - 120 g di parmigiano reggiano grattugiato
- olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sgusciate 10 uova in una ciotola capiente e sbattetele leggermente con il parmigiano, un pizzico di sale e una macinata di pepe. ● **2** Fate rassodare le uova rimaste, sgusciatele e riducetele a rondelle. Eliminate la pelle dalla soppressata e tagliatela a fettine sottili. Riducete a fettine anche la scamorza. ● **3** Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata in ebollizione e scolateli al dente. ● **4** Trasferite la pasta nella ciotola con il mix di uova e formaggio e mescolate bene. ● **5** Scaldate 4-5 cucchiaini d'olio in una padella di 24 cm di diametro, a bordi alti (circa 6 cm). Unite metà degli spaghetti, stendendoli in uno strato uniforme con l'aiuto di un forchettoni. ● **6** Distribuitevi sopra le fettine di soppressata, di formaggio e di uova sode. ● **7** Coprite con la pasta rimasta, pressatela leggermente e cuocete a fiamma vivace per 2-3 minuti, scuotendo la padella. Abbassate la fiamma al minimo e cuocete per altri 12 minuti circa, fino a quando la frittata si sarà rassodata e si sarà formata una crosticina dorata sul fondo. ● **8** Girate la frittata, aiutandovi con un piatto o un coperchio, e proseguite la cottura sull'altro lato, a fiamma dolce, per 20 minuti circa. Trasferite su un piatto da portata e servite a fette spesse.





> segue da pag. 62

LA PAROLA ALL'ESPERTO

Risponde alle nostre curiosità lo chef Francesco Luci, originario della provincia di Cosenza e presidente provinciale Alto Ionio Cosentino dell'Associazione

Professionale Cuochi Italiani - Apici Calabria.

Quale tipo di pasta è più adatta per la frittata?

È preferibile scegliere spaghetti o vermicelli, scolati bene al dente se preparati al momento o eventualmente avanzati il giorno prima. Alcuni li spezzano in 2-3 parti, per ottenere un composto più compatto e omogeneo.

Si può cuocere anche al forno?

Certamente, anzi in questo modo si evita di dover girare la frittata, perché nel forno la cottura risulta uniforme. Inoltre, non occorre girarla e si evita il rischio di romperla. È sufficiente cospargere il fondo della teglia con poco olio e pangrattato.

Con quanto anticipo si può preparare e come va conservata nel frattempo?

Più la frittata riposa, più diventa gustosa, perciò va benissimo prepararla un giorno prima, con l'accortezza di lasciarla raffreddare e di chiuderla in un contenitore ermetico prima di riporla in frigo.

Poi va riportata a temperatura ambiente o scaldata nel forno.

Si può servire anche tagliata a quadrotti, per accompagnare l'aperitivo.

In Calabria così come in tutto il Meridione, la pasta di grano duro ha un ruolo fondamentale che ha portato, nel tempo, a una gran varietà di ricette di pasta lessata, condita con vari ingredienti e sottoposta a una seconda cottura. La frittata di spaghetti (o "cresciuta"), è un tradizionale piatto delle feste, come il martedì grasso e Pasquetta, ma anche di pranzi domenicali e gite fuori porta. Gustata calda è molto golosa, ma è buonissima anche fredda, cibo da asporto ideale per i picnic. Si chiama "frittata" per l'utilizzo - abbondante - delle uova che fanno da legante, ma l'aspetto è piuttosto quello di una torta rustica, croccante fuori e filante all'interno. Come avviene per tutti i piatti regionali, ogni famiglia ha una propria ricetta e gli ingredienti variano secondo gusto e fantasia: salsiccia semistagionata o soppressata, formaggio a pasta filata (a scelta tra provola, scamorza, anche affumicate, o caciocavallo), con o senza uova sode. Simile alla frittata, ma più ricca e cotta al forno, la pasta chijna (ripiena) utilizza ziti o maccheroni conditi con sugo di pomodoro e disposti a strati con i medesimi ingredienti e l'aggiunta di polpettine fritte.

Contaminazioni golose

La frittata di spaghetti è un piatto della memoria anche per gli abitanti della vicina Campania (frittata 'e maccharuni), piatto di recupero e cibo di strada ante litteram. Il motivo è storico: "Nell'Ottocento tutte le regioni meridionali erano parte del Regno delle Due Sicilie e facevano capo a un patrimonio gastronomico comune, pur con qualche variante locale", spiega Francesco Pucci, presidente di Apici Calabria. E se la tradizione di pasticci e timballi pare sia nata in Sicilia, portata dagli Arabi che vi dominarono nel X secolo, è poi proseguita con l'avvento dei Borbone. Torte salate e rustici, infatti, incominciarono a diffondersi sulle tavole del Sud in una sorta di contaminazione tra le cucine di corte e contadina - che con gli sformati nobilitava i pochi ingredienti a disposizione - dando origine ai grandi classici regionali di oggi.



BERE GIUSTO

La frittata di spaghetti realizzata alla moda calabrese si presenta come un piatto unico, vista la ricchezza e la sostanza degli ingredienti. Al vino il compito di reggere il colpo e di replicare per creare un matrimonio d'amore: il Cirò Classico Superiore si presenta con un tannino vivo e un'alcolicità generosa, elementi che hanno il potere di sgrassare. Al resto pensa la profonda persistenza del gusto che accompagna il cibo senza abbandonarlo mai.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, secondo disponibilità, anche questo piatto.

L'AQUILA D'ORO

Via Sant'Elia 7, Cirò (Kr), tel. 0962 38550. Tra i vigneti da cui si produce il Cirò Doc, una trattoria che offre sapori antichi: salumi, pecorini, melanzane ripiene. Tra i primi, maccheroni al ferretto, cavatelli con la salsiccia e, su prenotazione, pasta chijna e frittata di spaghetti.

TAVERNA ROSSO DI SERA

Via San Giovanni 3, Lamezia Terme (Cz), tel. 320 8256565. Trattoria semplice e accogliente, dove il menu cambia ogni giorno, a seconda dei prodotti di stagione disponibili. Tra gli antipasti, pizza rustica ripiena di salame, pecorino, uova e cotiche. Tra i primi, ziti al forno con melanzane e provola silana.

LA RONDINELLA

Piazza Principe Spinelli 1, Scalea (Cs), tel. 0985 91360. Nel centro storico, la trattoria offre ricchi antipasti con salumi, formaggi, torte rustiche, frittatine e timballi. Tra i primi, le tradizionali caserecce con 'nduja e mollica. I dolci della casa sono accompagnati da liquori al cedro o liquirizia di produzione propria.

SE ALLA VITA DAI GUSTO, PERCHÉ NON INIZI DALL'ACQUA?



NEW
TECHNOLOGY



THINK YOUR WATER. CON LA NUOVA FILTRAZIONE BRITA.

BRITA presenta la nuova generazione del gusto e della filtrazione con la nuova caraffa filtrante Style e il nuovo filtro potenziato MAXTRA+.

Caraffa filtrante Style

- Con nuovo indicatore di durata BRITA Smart Light per segnalare quando sostituire il filtro;
- Plastica ancora più trasparente e di qualità, per uno sguardo nuovo sulla filtrazione;
- Dotata del nuovo filtro potenziato MAXTRA+.

Filtro potenziato MAXTRA+

- Gusto migliore* grazie alla riduzione del cloro;
- + 30% superficie assorbente per una filtrazione ancora più efficace;
- Maglia ancora più fine per trattenere le particelle indesiderate;
- Riduzione del calcare garantita;
- Compatibile con tutte le caraffe BRITA, vecchi e nuovi modelli.

Scopri di più: www.thinkyourwater.com



* Rispetto ai filtri MAXTRA

IL TOCCO IN PIÙ

Mais



IN
SCATOLA O
BARATTOLO,
COTTO AL VAPORE,
È SEMPRE A PORTATA
DI MANO, PER RICETTE
COLORATE, SAPORITE
E MAI BANALI

a cura di Daniela Falsitta,
ricette di Claudia Compagni, foto
di Felice Scoccimarro,
styling Stefania Aledi

**Crema di mais tiepida
alla curcuma
con fagiolini e bacon**

pag. 70

Per molti giovanissimi è solo il cereale dei pop corn o dei corn flakes. Pensare che per secoli, nella pianura padana, ha costituito la base dell'alimentazione. E che per le popolazioni precolombiane costituiva addirittura il pasto stesso, come il riso in Asia e il pane in Europa, assumendo pure valenze sacre. Oggi questo cereale pieno di sostanze nutritive (fosforo, ferro e potassio, vitamine C e B6, acido folico), povero di grassi, economico e lavorabile, oltre che valido nel contrastare il colesterolo e controllare la glicemia, rischia di essere messo in disparte. Lo si è relegato a poche preparazioni regionali, quasi sempre ricavate dalla sua farina. Quanto ai chicchi, per la maggior parte dei consumatori, non sono che sporadiche presenze nei buffet estivi, che rendono colorate e appetitose le nostre insalate. Eppure proprio il mais lessato o, più esattamente, cotto al vapore e venduto in scatola o barattolo di vetro, giunto in cucina si rivela una risorsa davvero preziosa. Una volta scolato dal suo liquido di conservazione (costituito da una soluzione di glucosio che apporterebbe inutili calorie) può costituire la base per torte dolci e salate o per vellutate gialle come il sole.

> segue a pag. 69



SECOND CHEF

SEMPLICEMENTE CUCINARE

Consegna
Gratuita



Ricette Esclusive a casa tua
aggiornate ogni settimana

Ingredienti Selezionati
freschi e già porzionati

Consegna a Domicilio
di tutti gli ingredienti

Il piacere di Cucinare
semplicemente a casa tua



SCARICA L'APP
UFFICIALE
SECONDCHIEF!

secondchef.it

Tagliere Mani di Legno,
tovaglioli e runner C&C
Milano. A sinistra:
coltello Mepra, piatto
Da Terra With Love,
tovaglioli C&C Milano.
Indirizzi a pagina 6.

Corn bread ai peperoni con insalata di cetrioli e mozzarella alla menta

pag. 70

> segue da pag. 67

Aggiunto all'impasto del pane, sia quello ricavato dalla farina gialla che il pane di farina bianca, lo rende subito più sfizioso e bello da vedere. Nelle torte salate, invece, giova all'abbinamento con quasi tutte le verdure, anche se la sua naturale dolcezza lo rende particolarmente adatto agli ortaggi dai sapori più forti e decisi come i pomodori essiccati o arrostiti, i peperoni, i capperi, le olive e

i sottaceti. Anche la piccantezza gli si addice, così come le spezie, i cetrioli o la salsa di avocado che rievocano il ricordo di tortillas sudamericane. Il suo gusto delicato fa infine da contrappunto al tonno, alla pancetta, alle acciughe suggerendo tante ricette facili e addirittura facilissime da concedersi, anche per questo, molto più spesso di quanto avete fatto fino ad ora.

CREMA DI MAIS TIEPIDA ALLA CURCUMA CON FAGIOLINI E BACON

PER 4 PERSONE

650 g di mais in scatola - 200 g di patate - 1 cipolla bionda - 1 cucchiaino di curcuma - 1 l di brodo vegetale - 2 dl di latte - 150 g di fagiolini - 2 fette di bacon - prezzemolo per decorare - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Tritate la cipolla e lasciatela stufare in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio. Unite la curcuma, 600 g di mais e le patate sbucciate, a dadini. Lasciate insaporire qualche secondo, versate il brodo bollente e il latte caldo e cuocete la zuppa coperta per 20 minuti.
- **2** Mondate i fagiolini e tagliateli a tocchetti in sbieco lasciandone qualcuno intero. Cuocete questi ultimi per 5 minuti in acqua salata, unite quelli a tocchetti e proseguite la cottura per 2-3 minuti; scolate.
- **3** Levate la casseruola dal fuoco e frullate la zuppa fino a ottenere una crema liscia. Regolate di sale e servitela con al centro i fagiolini, il mais rimasto e le fette di bacon tostate in padella e spezzettate. A piacere decorate con foglie di prezzemolo.

FACILE ● Preparazione 10 minuti

- Cottura 30 minuti
- 340 cal/porzione

TORTA SALATA CON MAIS E POMODORI ARROSTO

PER 8 PERSONE

per la pasta brisée: 200 g di farina - 90 g di burro - un uovo medio - pepe nero in grani - sale
per il ripieno: 5 pomodori ramati - 2 spicchi d'aglio fresco - 400 g di mais in scatola - 2 cipolle rosse di Tropea - 3 uova - 1 tuorlo - 2 dl di latte - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - un cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Riunite nel mixer la farina con il burro freddo a dadini, una presa di sale e 5 grani di pepe pestati. Frullate fino a ottenere un composto a briciole. Unite l'uovo e 20 g d'acqua fredda, frullate fino a ottenere una palla, formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fate riposare la pasta in frigo per 30 minuti.
- **2** Lavate i pomodori, eliminate la calotta superiore e svuotateli dai semi. Disponeteli in una teglia rivestita con carta da forno con la calottina accanto, conditeli con lo zucchero, l'aglio a fettine, 3 cucchiaini d'olio e sale. Infornateli a 200° per 30 minuti e poi lasciateli raffreddare.
- **3** Stendete la pasta brisée a 3-4 mm di spessore, rivestite uno stampo del diametro di 22 cm, bucherellate

il fondo e disponetevi i pomodori. Distribuite il mais nei pomodori e sul fondo dello stampo e unite le cipolle tagliate a fettine. Sbattete in una ciotola il latte con il parmigiano reggiano, una presa di sale, le uova e il tuorlo, versate delicatamente la pastella nei pomodori e intorno a essi. Cuoceteli scoperti con le calottine a parte nella parte bassa del forno riscaldato a 180° per 45 minuti.

MEDIA

- Preparazione 25 minuti
- Cottura 1 h 15 minuti
- 490 cal/porzione

CORN BREAD AI PEPERONI CON INSALATA DI CETRIOLI E MOZZARELLA ALLA MENTA

PER 8 PERSONE

220 g di farina gialla fioretto - 70 g di farina 0 - 300 g di mais in scatola sgocciolato - 2 piccoli peperoni rossi - 8 g di lievito per torte salate - 3,2 dl di latte - 0,75 dl di olio extravergine d'oliva - 2 uova - 2 cetrioli - 200 g di mozzarella di bufala - un rametto di menta - sale

- **1** Spennellate i peperoni con pochissimo olio e abbrustoliteli sotto il grill del forno rigirandoli da tutti i lati. Trasferiteli in una ciotola, copriteli e lasciateli raffreddare. Pelateli, eliminate i semi e i filamenti interni, riducete la polpa a dadini e stendetela ad asciugare su fogli di carta assorbente da cucina.
- **2** Sbattete le uova con l'olio e il latte. Mescolate i due tipi di farina, unite il lievito setacciato e una presa di sale e amalgamate il mix di uova. Unite il mais e la dadolata di peperoni e versate l'impasto in uno stampo da plum cake di 24x8 cm, rivestito con carta da forno.
- **3** Cuocete il cake in forno a 180° per circa 40 minuti o fino a quando inserendo uno stecchino al centro uscirà asciutto; quindi trasferitelo su una gratella e lasciatelo raffreddare. Pelate i cetrioli, privateli dei semi e tagliateli a tocchetti, mescolateli con la mozzarella sgocciolata, a pezzetti, qualche foglia di menta spezzettata e sale. Affettate il corn bread e servitelo con i cetrioli.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura un'ora ● 260 cal/porzione



UN SOLO ROTOLO MILLE USI IN CUCINA



**CARTAPAGLIA MASTER. ASSORBE,
ASCIUGA, PULISCE E MOLTO ALTRO.**

Da oggi in cucina hai un prezioso alleato in più: Cartapaglia Master, il monorotolo che in poco spazio ti assicura grandi prestazioni in cucina. Mettilo alla prova con i fritti, ma anche per asciugare frutta e stoviglie o pulire i fornelli, Cartapaglia Master ti garantirà sempre grandi prestazioni, grazie ai suoi fogli più grandi e più spessi. Inoltre, contiene cellulosa di paglia, che assicura maggiore assorbenza e resistenza. Cartapaglia Master. Un solo rotolo, mille usi.



Foxy. Sempre vicina a te.

Pesce, amore e fantasia



il cuoco di mare

Direttamente dal mare
la qualità e il gusto del pesce
sulla tua tavola.

www.menotrenta.it



seguici su:



L'UTILE E IL DILETTEVOLE

OGGETTI E ATTREZZI PER LA CUCINA



Voglia d'orto

AGRICOLTURA SLOW E
INGREDIENTI SANI? COLTIVATE
IL VOSTRO SPAZIO
VERDE, ANCHE SE LIMITATO

di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni,
foto di Marco Azzoni

È la nuova Golden Age dell'autoproduzione. Secondo Coldiretti oltre 20 milioni di italiani, tra primavera ed estate, lavorano negli orti: campestri, urbani e persino domestici. Perché sì, anche fra le mura di casa si può godere dello speciale piacere di veder crescere teneri virgulti, come erbe aromatiche o piccoli ortaggi.

> segue a pag. 74

- 1 Annaffiatoio in porcellana bianca (Seletti, 164 €).
- 2 Zappetta, rastrello e paletta in metallo verniciato su base in legno; Orte porta la firma del designer Giulio Iacchetti (Internotitaliano, 126 €).
- 3 Mini serra a LED con telecomando per erbe aromatiche (KitchenGarden Premium di Fiskars, 298,70 €).
- 4 Tritatutto manuale per erbe fresche o essiccate (Lurch, 16,60 €).
- 5 Shaker per citronette, vinaigrette, salse e condimenti (Fiskars, 24,15 €).
- 6 Portvaso in terracotta con bordo smaltato in 6 colori diversi (Internotitaliano, 19 €).
- 7 Cache-pot in carta lavabile (Essent'ial, 16,50 € l'uno).
- 8 Sminuzza, trita e raccoglie nella vaschetta verdure, erbe, frutta fresca e secca; in plastica, ha lame in acciaio inox (Tescoma, 9,90 €).
- 9 Set per sminuzzare e conservare nel contenitore le erbe aromatiche (Tescoma, 14,90 €).
- 10 Contenitore pieghevole in silicone (Sambonet, 15 €).
- 11 In resina e acciaio il trita erbe (Eva Solo, 50 €).
- 12 Tagliere in betulla con 3 superfici in plastica (Fiskars, 60,50 €). Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 73

Avete un animo contadino o siete semplici sperimentatori? Poco importa: ciò che serve sono gli attrezzi giusti. Perché il raccolto si trasformi in un successo in cucina, risulteranno utili taglieri, tritatutto, mandoline, vasetti, forbici create per sminuzzare le aromatiche... E per i design addicted ecco la mini serra che, oltre a far crescere le erbe a umidità controllata, senza correnti d'aria, con luce regolabile da telecomando, dà un tocco glamour alla cucina. Così come i vasi in terracotta di colori diversi e i cachepot in carta lavabile in lavatrice. Mai più senza: rastrelli, palette e zappette molto stilose. E, oltre a coltivare insalatine e aromatiche preziose per arricchire i piatti di gusto, profumo e benessere, dedicatevi anche ai germogli dalle mille virtù (vedi servizio a pag. 30). Sarà un successo!

● **1** Portavaso in terracotta naturale e smaltata disponibile in 6 colori (Pofi di Internoitaliano, 19 €).

● **2** Vasetto in vetro con coperchio per conservare le aromatiche essiccate (Weck, da 3 €). ● **3** Lama julienne a tre livelli di spessore per la mandolina che affetta frutta e verdura (Microplane, 34,95 €).

● **4** Coltello con manico antiscivolo (Sambonet, 26,50 €). ● **5** Grembiule in carta lavabile in lavatrice (Essent'ial, 24 €). ● **6** Trita le erbe aromatiche in un lampo; in acciaio inox e plastica (Tescoma, 9,90 €).

● **7** Affetta e pela le verdure l'attrezzo in acciaio inox (Paderno, 17,90 €). ● **8** Per tagliare l'erba cipollina le forbici in acciaio inox (Lama di Internoitaliano, 47 €).

● **9** Tagliere tondo in plastica con rivestimento antiscivolo e calamita che trattiene la lama della mezzaluna (Zeal, 27,60 €).

● **10** Il set da orto urbano comprende: trapiantatore, coltello pieghevole e tridente racchiusi in una custodia in tessuto (Fiskars, 28,90 €).
Indirizzi a pagina 6

ECCEZIONALE IN CUCINA *più Naturale più Efficace*



RIO MELACETO

con **Aceto di Mele**
Biologico

- **PULISCE E SGRASSA A FONDO TUTTE LE SUPERFICI LAVABILI E LUCIDE** (legno, teak, plexiglass, acciaio etc.)
- Grazie alla sua formula con aceto di mele biologico, **ELIMINA TOTALMENTE TUTTI I CATTIVI ODORI** (pesce, uova, cipolla etc.) con effetto deodorante
- Ideale per lavelli, piastrelle, fornelli, forno, cappe, pensili, piani da lavoro
- Perfetto per pulire e deodorare frigo, elettrodomestici, utensili da cucina
- **EFFETTO SUPER BRILLANTEZZA SU ACCIAIO, CROMATURE E METALLI**

No-SOLVENTI

LA DOLCE VITA

Dessert al bicchiere

DAL CHEESECAKE ALLA CASSATA SICILIANA,
SEI GRANDI CLASSICI DELLA PASTICCERIA
REINTERPRETATI "IN FORMA LIQUIDA".
DA GUSTARE A PICCOLI SORSI O A CUCCHIAIATE

a cura di Silvia Tatozzi, ricette di Alessandra Avallone e Anna Montoldi,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi

Vasetti Bormioli Rocco,
runner Coincasa, fondo
con piastrelle Cesi
Ceramica.
Indirizzi a pagina 6

BARATTOLINI CON MERINGATA ALLE FRAGOLE

PER 4 PERSONE

500 g di fragole - 150 g di gelato alla fragola - 100 g di meringa rosa
- 1 cucchiaino di latte condensato - 2 dl di latte -
per il coulis di fragole: 100 g di fragole - 50 di zucchero a velo
- mini meringhe per decorare

● **1** Lavate le fragole, eliminate il picciolo e trasferitele nel frullatore (tenetene da parte qualcuna per decorare) con il latte, il gelato, la meringa a pezzetti, il latte condensato e una tazza di ghiaccio a cubetti. Frullate fino a ottenere un composto denso e schiumoso.

● **2** Preparate il coulis frullando le fragole con lo zucchero a velo. Versate il frullato nelle bottigliette e completate con un cucchiaino di coulis di fragole, le mini meringhe e, se vi piace, qualche spicchio di fragola.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura nessuna ● 300 cal/porzione

Bicchieri Bormioli
Rocco, vassoio Asa
Selection, tovagliolo di
carta PPD. Nella pagina
accanto, bottiglie e
bicchiere Bormioli
Rocco, vassoio Muji.
Indirizzi a pagina 6



CHEESECAKE DI MIRTILLI AL CUCCHIAIO

PER 4 PERSONE

400 g di mirtilli - 270 g di formaggio tipo Philadelphia - 100 g di cioccolato bianco - 5 biscotti tipo Digestive - 3 dl di gelato alla panna - 1,5 cucchiaino di miele - il succo di 3 arance - la scorza di 1 limone non trattato

- **1** Lavate i mirtilli e asciugateli. Mettetene una manciata per il decoro in freezer a raffreddare. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco tagliato a pezzetti e sbriciolate i biscotti. Immergete il bordo dei bicchieri prima nel cioccolato e poi nelle briciole di biscotti e lasciate raffreddare.
- **2** Frullate il gelato con il formaggio, i mirtilli rimasti, il miele, il succo di arancia, la scorza del limone e una tazza di ghiaccio a cubetti. Quando il frullato è liscio e schiumoso. Versatelo nei bicchieri e completate con i mirtilli messi a raffreddare in freezer.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 5 minuti ● 540 cal/porzione

TORTA DI CAROTE IN BOTTIGLIA

PER 4 PERSONE

400 g di carote - 200 g di mango
- 40 g di gherigli di noce - 2,5 dl
di latte di mandorle - 1,2 dl di
yogurt greco - 2 cucchiaini di
miele - cannella in polvere - noce
moscata in polvere -
4 croccantini di sesamo e miele

- **1** Grattugiate le carote e frullatele con le noci, il miele, lo yogurt e il latte di mandorle. Aggiungete il mango a pezzetti, 1 cucchiaino di cannella, un pizzico di noce moscata, una tazza di ghiaccio e lavorate fino a quando il frullato diventa liscio e schiumoso.
- **2** Versate il frullato nelle bottigliette o nei bicchieri, spolverizzate con un pizzico di cannella e accompagnate con un croccantino al sesamo.

FACILISSIMA

- Preparazione 15 minuti
- Cottura nessuna ● 210 cal/porzione



BOCCALI DI SMOOTHIE ALLA PESCA

PER 4 PERSONE

5 pesche noci - 1 banana -
4 savoiardi - 2 cucchiaini
di granella di pistacchi -
1 cucchiaio di zucchero
di canna - 3 dl latte
(o latte di mandorle
non zuccherato)
per decorare: 1 cucchiaio
di granella di pistacchi
- 1 cucchiaio di miele
- 1 pesca - 4 savoiardi

- **1** Sbucciate e frullate 4 pesche con la banana, i savoiardi sbriciolati, il latte, 1 cucchiaio di granella di pistacchi, lo zucchero di canna e 1 tazza di ghiaccio a cubetti. Quando il frullato è liscio e spumoso versatelo in una brocca, aggiungete la pesca rimasta sbucciata e tritata grossolanamente, la granella di pistacchi avanzata e mescolate.
- **2** Immergete il bordo dei bicchieri e la punta dei savoiardi prima nel miele e poi nella granella di pistacchi. Versate il frullato nei bicchieri, completate con i savoiardi e, se vi piace, guarnite con qualche fettina di pesca.

FACILE

- Preparazione 15 minuti
- Cottura nessuna ● 330 cal/porzione



Bicchieri Kilner, runner
Coincasa, ciotola rossa
Lsa International,
tavolo e sedia Ikea.
Nella pagina accanto,
brocca e bicchiere
Bormioli Rocco, stir
con fenicottero
Zak!Design, tovagliolo
di carta PPD.
Indirizzi a pagina 6

FORESTA NERA NEL TUMBLER

PER 4 PERSONE

per il frullato di crema inglese: 6 tuorli - 75 g di zucchero - 1,5 cucchiaino di amido di mais - 7,5 dl di latte - 1 stecca di vaniglia - 2 biscotti al cioccolato
per il frullato di ciliegie: 300 g di ciliegie denocciolate - 125 g di lamponi - 2 dl di yogurt - 2 cucchiaini di farina di mandorle
per decorare: 4 cucchiaini di yogurt - ciliegie - scaglie di cioccolato al latte

- **1** Preparate la crema inglese. Scaldate il latte con il baccello di vaniglia, inciso nel senso della lunghezza. Quando il latte accenna a prendere il bollore, togliete dal fuoco e lasciate in infusione la vaniglia 10 minuti, quindi toglietela. Montate con le fruste elettriche i tuorli con lo zucchero fino a quando sono gonfi e spumosi, versate a filo il latte e incorporate l'amido di mais, continuando a mescolare con la frusta a mano. Versate il composto in una casseruola e cuocete a fuoco basso, mescolando continuamente, fino a quando la crema si addensa, senza mai bollire. Coprite la crema con pellicola per alimenti e lasciatela raffreddare completamente. Infine frullatela con i biscotti al cioccolato e trasferite il composto in una brocca.
- **2** Preparate il frullato di ciliegie: frullate le ciliegie e i lamponi con 1/4 dello yogurt, la farina di mandorle e 2 cubetti di ghiaccio. Quando il composto è liscio e spumoso versatelo in una brocca, aggiungete lo yogurt rimasto e mescolate con la spatola. Versate simultaneamente i 2 frullati in ogni bicchiere e decorate 1 cucchiaino di yogurt, le ciliegie fresche (o conservate) e le scaglie di cioccolato.

MEDIA

- Preparazione 50 minuti + 1 ora per il raffreddamento della crema
- Cottura 20 minuti ● 460 cal/porzione



CASSATA SICILIANA NEL BICCHIERE

PER 4 PERSONE

per lo smoothie: 400 g di ricotta vaccina

- 30 g di cioccolato fondente - 1,5 dl di latte - 1 tazzina da caffè
di sciroppo di mandorle - caffè in polvere

per la crosta di cioccolato: 100 g di cioccolato fondente

- 30 g di mandorle a scaglie

● **1** Preparate la crosta al cioccolato. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato tagliato a pezzetti, versate il composto su un foglio di carta da forno, stendetelo con la spatola e cospargete con le mandorle. Trasferite a raffreddare in frigorifero almeno 30 minuti (potete prepararla in anticipo e conservarla in frigo).

● **2** Frullate la ricotta con il cioccolato grattugiato, il latte, lo sciroppo di mandorle, 1/2 cucchiaino di caffè in polvere e una tazza di ghiaccio a cubetti. Quando il frullato è liscio e schiumoso, versatelo nei bicchieri, completate con un pizzico di caffè in polvere e una scaglia della crosta al cioccolato e mandorle.

FACILE

● Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 5 minuti ● 450 cal/porzione

Brocca e bicchieri
Bormioli Rocco,
tovaglietta Vegan
Friendly.
Indirizzi a pagina 6





SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE

Da *ca' puccino* in Piazza Diaz 5,
a Milano, a pochi passi dal Duomo.

GUARDA
il nuovo calendario
dei corsi di cucina e
ISCRIVITI ON LINE

Una location
speciale, dove
cucini tu!



Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica
e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata

Tanti
nuovi corsi
e attività



Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti
preparati, abbinati ai vini
biologici Cù Cù.

Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentInCucina

IN COLLABORAZIONE CON

ca' puccino



Arclinea

SPONSOR UFFICIALI

KENWOOD



BRAUN



SPONSOR TECNICI



CÙ CÙ
VINO E CUCINA

GRUPPO MONDADORI

LA DOLCE VITA DI CHIARA

Granita al sambuco, cioccolato e ciliegie

STRATI DI SORPRENDENTI SAPORI E TEXTURE A TEMPERATURE DIVERSE SEDUCONO ANCHE I PALATI PIÙ FINI

ospite nella nostra cucina Chiara Patrachini, a cura di Monica Pilotto, foto di Michele Tabozzi





PER 8 PERSONE

500 g di ciliegie - 30 g di zenzero fresco - 40 g di zucchero di canna - melissa
 per il biscotto: 75 g di farina di riso - 20 g di fecola di patate - 4 g di lievito
 - 15 g di zucchero - 85 g di miele - sale - 1/2 baccello di vaniglia
 - 2 uova (100 g) - 45 ml di olio extravergine d'oliva
 per la mousse di cioccolato: 200 g di cioccolato bianco - 220 ml di panna
 - 170 ml di latte - 5 g di gelatina in fogli
 per la granita: 600 ml sciroppo di sambuco - polvere di cassis

- **1** Preparate la granita. Mescolate in un contenitore lo sciroppo di sambuco e 500 ml di acqua; coprite con la pellicola e trasferite in freezer per 12 ore. Intanto fate il biscotto: sbattete le uova con i semini di vaniglia; in un'altra ciotola riunite la farina di riso, la fecola e il lievito setacciati, lo zucchero, il miele e un pizzico di sale e amalgamate gli ingredienti con la frusta elettrica. Poi versate le uova a filo, l'olio, continuate a mescolare e trasferite in frigo per 12 ore.
- **2** Foderate la placca del forno con il tappetino in silicone o con la carta da forno. Versate l'impasto per il biscotto e trasferite in forno già caldo a 165° per 6 minuti; lasciatelo seccare in forno per 5 ore, poi riducetelo in briciole frullandolo nel mixer. ● **3** Preparate la mousse di cioccolato. Mettete a bagno in acqua e ghiaccio la gelatina in fogli; poi, in un pentolino portate a ebollizione il latte. Tritate grossolanamente il cioccolato bianco, raccoglietelo in una ciotola e scaldatelo a bagnomaria finché si sarà ammorbidito. Strizzate la gelatina in fogli e unitela al latte bollente, versate il latte nella ciotola con il cioccolato e amalgamate bene con la frusta. Coprite con la pellicola e trasferite in frigo per 15 minuti o finché la temperatura sarà scesa a 45°. Intanto semi montate la panna e incorporatela alla crema di cioccolato solo quando quest'ultima avrà la giusta temperatura (45°). Lasciate raffreddare, riempite una tasca da pasticcere con la mousse e trasferitela in frigo. ● **4** Lavate e asciugate le ciliegie; togliete il nocciolo con l'apposito attrezzo, tenetene da parte 32 intere e tagliate quelle che restano a pezzetti. Riunitele tutte in un pentolino con lo zenzero sbucciato e lo zucchero di canna e cuocetele per 15 minuti a fiamma vivace, poi a fuoco dolce. ● **5** Distribuite in singole coppette le briciole del biscotto, unite le ciliegie e posizionate 4 intere agli angoli, riempitele con la mousse di cioccolato, poi aggiungetela al centro. ● **6** Grattate con i rebbi della forchetta il ghiaccio al sambuco e distribuite la granita così ottenuta nelle coppette, spolverizzate con polvere di cassis setacciata con un colino a maglie sottili e guarnite con foglioline di melissa.

C'È ARIA D'ESTATE

nella cucina di Chiara Patracchini (pasticciere al ristorante La Credenza di San Maurizio Canavese, Torino). Per la creazione di questa voluttuosa delizia al cucchiaino, Chiara ha scelto le ciliegie, i frutti più irresistibili della stagione che ogni anno addolciscono il suo compleanno, e il sambuco che proprio in questi mesi sfoggia i piccoli, candidi fiori con i quali, i più esperti, possono preparare lo sciroppo in casa. Questo dessert ha tutta la grazia di un bocciolo dai "petali di ghiaccio" screziati con la polvere rossa del cassis, pronto a schiudersi per sedurre le nostre papille gustative. L'esperienza sensoriale inizia con l'affondo del cucchiaino tra la granita dai freschi sentori del sambuco e la mousse di cioccolato bianco, per poi cogliere le ciliegie cotte e arrivare al biscotto secco sbriciolato. Infine, in una sinfonia di sapori, il delizioso dessert si offre al nostro palato goloso.

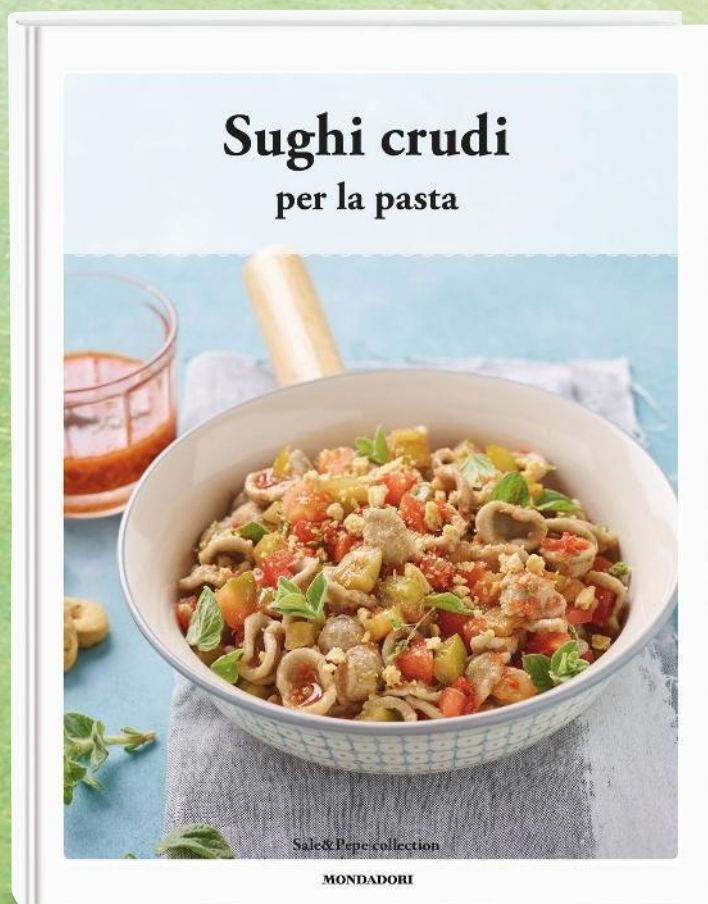


SALE&PEPE COLLECTION

FRESCHEZZA E GUSTO

*Pasta al dente e sugo crudo per condimenti facili e veloci
con pesce, salumi, formaggi, verdure*

*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

RICETTE SPECIALI

IMMAGINI SPETTACOLARI

L'acqua bolle, la pasta è al dente, il condimento è un concentrato di creatività e gusto. Gli ingredienti più appetitosi avvolgono la pasta mantenendo la fragranza dei sapori perché il sugo non ha



bisogno dei fornelli. Crudo di funghi e carciofi, pesto di dragoncello e nocciole, pasta con tapenade verde, fiori di zucca e bufala, crudaiola piccante all'nduja: piatti facili, appetitosi e fantasiosi.

sale&pepe

GRUPPO  MONDADORI

DETTAGLI DI STILE

DECORI PER RENDERE PIÙ BELLA LA CASA

MINI GAROFANI
E RAVANELLI
FANNO CAPOLINO
DAL BARATTOLO
DI METALLO PER
UN CENTROTAVOLA
ECO CHIC

a cura di Silvia Bombelli,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni

Latta fiorita



REALIZZAZIONE

OCCORRENTE

1 barattolo di latta di 15/16 cm di diametro - 1 spugna per fioristi
rotonda di 15 cm di diametro - 1 mazzetto di prezzemolo
riccio - 1 mazzetto di garofanini rossi - 1 mazzetto di ravanelli
bianchi - 1 mazzetto di ravanelli rossi - 1 mazzetto di ravanelli
lunghi rossi e bianchi - spiedini di legno



- **1** Pulite i ravanelli eliminando le foglie esterne rovinate. Immergeteli in una bacinella di acqua gelata e teneteli in frigorifero per un paio d'ore, in modo da ravvivare le foglie e farle tornare carnose.
- **2** Riempite d'acqua un catino e lasciate affondare la spugna per farla impregnare d'acqua. Accorciate i gambi del prezzemolo e dei garofanini e infilateli in corrispondenza della circonferenza della spugna formando una corona.
- **3** Sgocciolate i ravanelli, tamponateli con carta da cucina e infilateli con gli spiedini di legno. Posizionateli al centro della composizione alternando forme e colori e intercalandoli, di tanto in tanto, con qualche rametto di prezzemolo e con alcuni garofanini per creare una composizione armonica.

Picnic sul molo

UNO SFIZIOZO MENU PRÊT-À-PORTER PER UNA GIORNATA
DI RELAX IN RIVA AL LAGO, CON GLI AMICI O IN FAMIGLIA

testo di Cristiana Cassé, servizio di Deborah Piana Agostinetti, ricette di Livia Sala,
foto FR3, si ringrazia il Comune e lo Yacht Club di Mergozzo (VB) per il materiale nautico



Sulla barca, cuscini
matelassé Uno.
Indirizzi a pagina 6



Un menu fresco, profumato, facile da preparare il giorno prima (eccezion fatta per l'insalata) e ideale da gustare in ordine sparso, senza gerarchie nelle portate. Tra i vari piatti, tutto ciò che normalmente si porta in un picnic: dagli affettati al formaggio, dalla pasta al pollo arrosto, ma con una declinazione davvero insolita, degna di un pranzo gourmet. Per la location, va bene una campagna cui siamo affezionati, ma è innegabile che uno specchio d'acqua aggiunge un tocco di magia (e piacevole frescura). Come individuarlo? Cerchiate sulla cartina un'area vicina a casa e cercate un puntino azzurro, uno di quei mini laghetti che punteggiano tutta Italia. È lì, lungo le sponde di queste oasi di natura, che troverete la riva giusta.

> segue a pag. 91



ACQUE AROMATIZZATE

Tagliate una stecca di vaniglia a metà nel senso della lunghezza e mettetela in infusione in 500 ml di acqua calda. Quando quest'ultima si sarà raffreddata, eliminate la vaniglia e versate l'acqua in una bottiglia da 1 litro a collo largo. Aggiungete 8 lamponi, i petali di 1 rosa non trattata (stropicciateli un po' tra le dita) e ghiaccio fino a riempire la bottiglia.

Preparate una seconda bottiglia, alternando cubetti di ghiaccio, fettine di lime e bacche di pepe e poi portate a livello con acqua fredda.

Riempite una terza bottiglia con cubetti di ghiaccio, il succo e la scorza del mezzo limone, foglioline di menta e 3 cm liquirizia un po' pestata.

Per 3 bottiglie da 1 litro



La tovaglia, qualche cuscino, i cestelli per raffreddare le bevande in acqua: sono piccoli “di più”, che regalano eleganza, benessere e praticità



Cartocchini snack

pag. 96

In alto sinistra, bottiglie Casa, bicchiere Zara Home, cestino a rete Puebco, barattoli nel cestino MCM Emballages. Sopra, tovaglia Society, posate Alessi, piatti piani F.lli Guzzini e Asa Selection, piattini frutta Credenza della Nonna, piattini fondi azzurri e mattone Serax, mestolo forato e bicchiere con margherite Serax, mug smaltati Puebco, caraffa termica Stelton, bottiglia Bormioli Rocco, cuscini Uno, cestino in ferro Puebco. Qui accanto, tovaglia Society, cestino KJ Collection. Indirizzi a pagina 6



Terrina di coniglio e prosciutto

pag. 96

A sinistra, teglia azzurra Rig Tig (design Jens Fager), mestolo forato in ceramica Serax, cuscini matelassé Uno. Sotto, piatto fondo bicolore con doppio manico Serax, forchettina in legno Sagaform. Indirizzi a pagina 6



INSALATA DI CETRIOLI CRUDI E "COTTI"

Lavate 4 cetrioli e intagliatene 3 a palline aiutandovi con uno scavino.

Raccogliete le palline in una ciotola, aggiungete 2 cipollotti rossi tritati e condite con il succo 1/2 limone, sale, pepe, olio e un po' di finocchietto spezzettato. Lasciate marinare per mezz'ora. Tagliate il cetriolo rimasto a fettine. Lavate 60 g di insalatina e asciugatela. Aggiungete le palline marinate, i cetrioli a fettine, l'insalatina, qualche foglia di menta, un pizzico di sale e un filo di olio. Mescolate e servite. Per 6 persone

> segue da pag. 89

Uno o due cestelli di ferro, da ancorare al pontile o a un masso, sono utilissimi per tenere in fresco le bottiglie. Intanto si apparecchia e si sgranocchiano dei piccoli aperizer di frutta secca tostata e aromatizzata con erbe e spezie. E quando tutto è pronto, si aprono le scatole magiche con dentro le meraviglie: se vi piace, potete prevedere qualche stoviglia di ceramica e posate di acciaio per un servizio più fine. Per convenzione, ad aprire la sfilata è la terrina di coniglio e prosciutto, con tanto sedano e una gelatina profumatissima. Servitela a fette con accanto un po' di insalata: un ensemble davvero fresco, con parte dei cetrioli nature e altri marinati, cipollotto e finocchietto. Per bere, le tre acque agli aromi, frutti e fiori sono una delizia a prova di caldo.

> segue a pag. 92





BERE GIUSTO

Un vino bianco, per esempio un Pinot Grigio, è ideale con i cartocchini e le cialdine, mentre sulle altre ricette, di maggior complessità gustativa, è necessario la profondità di un rosso come la Freisa del Monferrato: secco, giustamente tannico e vivo nella sua lunghezza, il vino monferrino esalta la terrina e accoglie la fragranza di tramezzini e calzoni. Un bicchiere d'acqua aromatizzata per l'insalata, una tazza di caffè all'americana per le madeleine.



Tramezzini dorati

pag. 96

Direste mai che in questo menu c'è la pastasciutta, il pollo arrosto e i formaggi? Eppure ci sono. E hanno un sapore divino

> segue da pag. 91

Naturalmente va prevista anche una buona bottiglia di vinello, che il relax ci guadagna. Magari anche due, un rosso e un bianco, da accostare alle portate più corpose (vedi riquadro in alto). Per esempio i tramezzini al pollo arrosto, crema di avocado e zucchinette, golosamente fritti in padella e serviti a fette. Oppure gli spaghetti, ridotti in croccanti cialde da intingere in una golosa crema di burrata. E per finire, i piccoli calzoni farciti, versione monodose dell'immane torta salata, con un mediterraneo ripieno di pomodorini confit, ricotta, feta, uvetta e santoreggia. Come dicevamo, l'ordine di servizio è casuale, e l'assaggio può essere alternato: prima una cialda, poi la terrina, quindi un'altra cialda... Come si fa nei buffet.

> segue a pag. 95



Cialdine di pasta con burrata

pag. 96



CALZONI CON POMODORINI ARROSTITI, FETA ED UVETTA

Mettete a bagno 100 g di uvetta in acqua appena tiepida. Tuffate 10 pomodori perini in acqua bollente per 10 secondi. Pelateli e tagliateli a falde. Sistemateli su una placca foderata con carta da forno e conditeli con sale, pepe e olio. Cospargeteli con poco zucchero e cuoceteli in forno caldo a 190° per 25-30 minuti in modalità ventilata aprendo il forno di tanto in tanto per fare uscire il vapore. Lavorate brevemente 250 g di ricotta con 150 g di feta sbriciolata, 2 cucchiaini di olio, un pizzico di santoreggia tritata, l'uvetta strizzata e i pomodori freddi. Ricavate 12 quadrati di 10 cm di lato da due rotoli di pasta per pizza rettangolari. Distribuite il ripieno sui quadrati, richiudeteli portando al centro i 4 lembi e sigillate le punte premendole con le dita. Cuocete i calzoni in forno caldo a 190° per 15 minuti. Per 6 persone

Tovaglia Society, bicchierini e ciotole Serax. Nella pagina accanto, foto cialdine, tagliere Palra; foto tramezzini, tovaglia e runner Society, piatto piano Da Terra, piatti Serax. Indirizzi a pagina 6

PUOI CREDERE A TUTTO CIÒ CHE LEGGI. OPPURE PUOI SEGUIRE *la dieta di Starbene.*

QUESTA SETTIMANA NON PERDERE IL NUOVO APPUNTAMENTO.

IL NUOVO MENU SETTIMANALE CON RICETTE SFIZIOSE E LIGHT

INSERTO STACCABILE

NUOVO MENU

SCOPRI I CONTENUTI EXTRA DI QUESTA SETTIMANA SU STARBENE.IT

PODCAST: DIETA E GELATO

VIDEORICETTA: QUICHE DI PASTA FILLO CON ASPARAGI E CIPOLLOTTO

DIMAGRIRE CON IL METODO LERTOLA - 6 KG IN 3 MESI (SENZA MAI RIPRENDERLI!).

6 DIETE - 84 MENU - OLTRE 50 RICETTE - CONTENUTI EXTRA SU STARBENE.IT



6 diete suddivise in base al fabbisogno calorico giornaliero, un menu settimanale con tanti consigli utili e gustose ricette. Scopri, inoltre, i contenuti extra di approfondimento su starbene.it come podcast audio e videoricette.

TUTTA LA VERITÀ SUL TUO BENESSERE.





Cuscini Uno, vassoio con cupola copri cibo in ferro Dalla Credenza della Nonna. Sotto, piatto Asa Selection, ciotolina Serax, cucchiaino Arcucci, tovagliolo Society. Indirizzi a pagina 6

Il bello dei picnic è la libertà, la natura, i piedi scalzi, la possibilità di mangiare ognuno secondo il proprio ritmo, magari gironzolando. Tanto a richiamare tutti all'ordine c'è il dessert...

> segue da pag. 92

Il dulcis in fundo è interpretato dalle adorabili madeleine: in parte classiche e in parte al cacao, sono intinte nel cioccolato fuso e spolverizzate con granella di pistacchi e cocco disidratato. Non basta? C'è un'irresistibile crema inglese profumata al caffè in cui intingerle. Golose come una torta, e sicuramente più trasportabili, sono perfette per un picnic, dopo pranzo e a merenda, con una bella tazza di caffè all'americana (perfetto nel termos). E se tra i commensali ci sono impagabili golosi, potete prepararne qualcuna in più, aumentando in proporzione le dosi degli ingredienti: difficilmente avanzeranno ma, nel caso, conservatele in una scatola di latta foderata con carta da forno. Si manterranno per diversi giorni. Come il ricordo della bella giornata.



Madeleines
con crema al caffè
pag. 96

CARTOCCINI SNACK

PER 10 PERSONE

200 g di mandorle spellate - 200 g di anacardi - 200 g di pistacchi sgusciati - 1/2 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di origano secco - 2 cucchiaini di aceto balsamico - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 1 cucchiaino di olio di cocco - 2 cucchiaini di salsa tamari - olio extravergine d'oliva - peperoncino in polvere - sale - pepe

● **1** Fate dorare le mandorle a fiamma media con 1/2 cucchiaino di olio di cocco, la salsa tamari e l'aglio schiacciato per 6 minuti. Cospargete con l'origano, mescolate e rovesciate il tutto su carta da forno.

● **2** Pulite la casseruola e scaldatevi l'olio di cocco rimasto. Aggiungete l'aceto balsamico e lo zucchero di canna e, dopo poco, gli anacardi. Cuocete per 6 minuti, salate, pepate e rovesciate il tutto su carta da forno.

● **3** Condite i pistacchi con 1/2 cucchiaino di extravergine, sale e un pizzico di peperoncino. Tostateli per 4 minuti nel forno caldo a 190°. Servite gli snack in cartocci di carta paglia.

FACILISSIMA

● Preparazione 10 minuti
● Cottura 20 minuti ● 370 cal/porzione

TERRINA DI CONIGLIO E PROSCIUTTO

PER 6 PERSONE

1,8 kg di coniglio - 450 g di prosciutto cotto in 2 fette - 2 costole di sedano - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 ciuffo di finocchietto - 1 mazzetto di maggiorana - 4 cucchiaini di capperi in salamoia - 1 spicchio d'aglio - 1 pezzo di scorza di limone - 18 g di gelatina in fogli - germogli di ravanella per decorare - sale - pepe in grani

● **1** Riempite una pentola di acqua e portatela a bollore con un pugno di sale, 3-4 grani di pepe, 1/2 costola di sedano, l'aglio e un po' di prezzemolo. Unite il coniglio e cuocete a fiamma bassissima per 30 minuti. Lasciate raffreddare la carne nel brodo.

● **2** Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. Scottate in acqua bollente 1/2 costola di sedano per pochi istanti. Disossate il coniglio e tagliate la carne a dadini. Riducete a cubetti il prosciutto cotto e il sedano scottato e mescolateli

con il coniglio e i capperi. Versate il tutto in uno stampo a cassetta da 1,5 litri.

● **3** Tritate finemente le erbe e la scorza di limone. Frullate 2 cucchiaini di trito con 600 ml di acqua, sale e pepe. Scolate la gelatina e scioglietela a fiamma bassa in un mestolino di acqua alle erbe. Poi unite il resto dell'acqua e versate tutto nello stampo. Battetelo su un piano per distribuire il contenuto e passate in frigo per almeno 4 ore. Per sfomare la terrina, immergete lo stampo in acqua calda e poi rovesciatela su un piatto. Decorate con il sedano rimasto a bastoncini e i germogli di ravanella.

FACILE

● Preparazione 20 minuti + riposo
● Cottura 40 minuti ● 430 cal/porzione

CIALDINE DI PASTA CON BURRATA

PER 6 PERSONE

200 g di spaghetti - 1 cucchiaino di amido di frumento - 250 g di burrata - 2 ciuffi di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Cuocete gli spaghetti in acqua salata, scolateli, allargateli su carta da forno e tamponateli con carta da cucina. Cospargeteli con l'amido, divideteli in matassine e schiacciatele.

● **2** Scaldate abbondante olio, tagliate la carta intorno alle matassine, per sollevarle e farle scivolare nell'olio: friggetele 2 minuti per lato. Asciugatele su carta per fritti, salatele e pepatele.

● **3** Spezzettate la burrata e frullatela brevemente con il basilico, 1 cucchiaino di olio, poco sale, pepe e 1/2 bicchiere di acqua. Servite le cialdine calde o fredde con la salsa di burrata a parte.

FACILE

● Preparazione 30 minuti
● Cottura 15 minuti ● 330 cal/porzione

TRAMEZZINI DORATI

PER 6 PERSONE

8 fette di pane per tramezzini (quadrate) - 300 g di pollo arrosto disossato - 3 uova - 1 avocado - 4 zucchinette - 2 cipollotti - 1/2 limone - 50 g di mandorle a lamelle - 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - 4 cucchiaini di latte - 10 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate le zucchinette, tagliatele a fettine molto sottili con una

mandolina e conditele con olio, sale, pepe e lo zenzero. Sminuzzate il pollo. Ricavate la polpa dell'avocado, schiacciatela, mescolatela con il succo del limone e i cipollotti tritati e salate.

● **2** Farcite 4 fette di pane con l'avocado, le zucchine e il pollo lasciando libero un bordo tutto intorno. Coprite con le fette di pane rimaste e schiacciate i bordi tra le dita in modo da sigillarli.

● **3** Sbattete le uova con il latte, sale e pepe e passatevi velocemente i tramezzini sistemandoli via via su un vassoio foderato con carta da forno. Poi cospargeteli con le mandorle a lamelle e friggeteli 2 minuti per lato nel burro stemperato con 2 cucchiaini di olio. Lasciateli raffreddare e serviteli a fette.

FACILE

● Preparazione 30 minuti
● Cottura 5 minuti ● 330 cal/porzione

MADELEINES CON CREMA AL CAFFÈ

PER 18 MADELEINES

- 160 g di farina - 160 g di zucchero - 4 uova - 120 g di burro - 100 g di cioccolato fondente - 1/2 cucchiaino di cacao - 2 cucchiaini di granella di pistacchi - 2 cucchiaini di cocco grattugiato disidratato - 1 cucchiaino di caffè solubile - 200 g di crema pasticcera pronta - sale

● **1** Fate sciogliere il burro a fiamma dolce, poi lasciate che raffreddi. Sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve. Sbattete i tuorli con lo zucchero, poi unite il burro e un pizzico di sale. Aggiungete poco a poco la farina setacciata e gli albumi, alternando un po' dell'una e un po' degli altri. Dividete in due parti l'impasto e in una aggiungete il cacao setacciato.

● **2** Versate gli impasti in 2 stampi da madeleines di silicone a 9 cavità e cuocete in forno caldo 180° per 20-25 minuti. Lasciate raffreddare e sformate.

● **3** Fate sciogliere il cioccolato tritato a bagnomaria e intingetevi la punta delle madeleines: sistematele via via su carta da forno; prima che il cioccolato indurisca, cospargetele con granella di pistacchi e cocco. Stemperate il caffè in mezzo cucchiaino di acqua calda, mescolatelo alla crema e servite con le madeleines.

FACILE

● Preparazione 35 minuti
● Cottura 30 minuti ● 200 cal/cad.

In 20 anni ne abbiamo fatte di case

CASA facile

ANNIVERSARIO



Da 20 anni CasaFacile è la casa di tutti noi! Siamo cresciuti insieme, tra idee creative, prima&dopo, soluzioni e approfondimenti smart che hanno fatto di questo giornale il Tuo consulente. Festeggiamo insieme 20 anni d'ispirazione con un'annata ricca di sorprese, appuntamenti e contenuti indimenticabili! Seguici su casafacile.it e sui social con [#casafacile20anni](https://twitter.com/casafacile20anni). In edicola dal 6 giugno a 1,50 euro.

CasaFacile, CasaTua

GRUPPO  MONDADORI

GLI ACCESSORI PROFESSIONALI RIVESTITI IN CERAMICA

Continua la serie di **coltelli** e **accessori** per tagliare, affettare e sminuzzare verdura, carne, pesce e ogni tipo di alimento. Con lame in acciaio e rivestimento anticorrosivo in ceramica, maneggevoli e dall'impugnatura ergonomica, garantiscono risultati da chef. Non perdere il prossimo appuntamento con il **set professionale maxi paletta e attrezzo trita erbe**, per sminuzzare erbe e spezie e servire perfette frittate e omelette!

DAL 23 MAGGIO

MAXI PALETTA PROFESSIONALE

Paletta ampia e sottile per cucinare e servire facilmente frittate e omelette.

ATTREZZO TRITA ERBE

Lama affilata a mezzaluna per tritare finemente cipolle, erbe e spezie.

2 prodotti con



a soli € 7,99*

IL PIANO DELLE PROSSIME USCITE

30 maggio Coltello-Spatola per torte + Paletta per torte
6 giugno Coltello per pelare + Attrezzo taglia verdure 13 giugno Coltello per salame + Tagliere per salame in legno
20 giugno Coltello anguria-melone + Scavino doppio 27 giugno Coltello pane + Coltello spalmino

Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

GRUPPO  MONDADORI

Panini da pescatori

CON PESCE FRESCHISSIMO, SALSE E VERDURE, SONO LA SPECIALITÀ DI PESCARIA, FAST FOOD PUGLIESE DALL'ANIMA GOURMET

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi



LUCIO MELE, LO CHEF

Pugliese doc come i suoi compagni di avventura, Lucio Mele è l'executive chef dei due locali di Pescaria (nella foto quello di Polignano a mare). Nato a Manfredonia, Lucio ha passato i primi anni di carriera lontano dalla sua terra, fino ad aprire a Bologna il ristorante di pesce "Sale Grosso". Ma il desiderio di ritornare in Puglia non lo abbandonava. L'incontro con gli ideatori di Pescaria è stato propizio: oggi lavora stabilmente nel locale di Polignano e coordina quello di Milano. Fra le sue ricette, che esaltano le materie prime pugliesi con abbinamenti creativi, i panini con il pesce sono i più amati.



Puccia con salmone e pesto trapanese

pag. 100

Lo stile è quello veloce e informale del fast food ma l'anima di Pescaria è tutta italiana: pesce freschissimo che arriva direttamente dalla Puglia, ingredienti locali a filiera controllata, ricette d'autore. Un nuovo modo di mangiare filetti e crostacei, che rivisita lo street food pugliese in chiave gourmet, dai ricchissimi panini con verdure fresche e salse ai fritti leggeri nel cartoccio, dai crudi al naturale fino ai carpacci e le tartare. A ideare Pescaria (pescaria.it) sono state due realtà apparentemente distanti: la pescheria storica

Lo Scoglio di Polignano a mare e l'agenzia di comunicazione Brainpull di Conversano (Ba). Eppure la trentennale esperienza di Bartolo L'Abbate con i prodotti ittici, unita alla strategia di marketing di Domingo Judice di Brainpull, incentrata sui social network, ha dato i suoi frutti. In un paio d'anni sono nati due fast food gourmet: il primo a Polignano a mare (piazza Aldo Moro, 6/8), seguito più di recente da quello di Milano (via Bonnet, 5). E sono in tanti a mettersi in coda per assaggiare i succulenti panini con il pesce.

PUCCIA CON SALMONE E PESTO TRAPANESE

INGREDIENTI PER 1 PANINO

1 puccia (panino di pasta da pizza) o 1 panino arabo
- 100 g di filetto di salmone - 1 zucchina - 2 fiori di zucca - 80 g di ricotta - 3 foglie di menta - farina bianca - farina di riso - aceto - acqua gassata - olio di girasole - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per il pesto trapanese: 20 g di menta - 50 g di pomodori secchi - 100 g di olio di girasole - 20 g di mandorle - 1 filetto di acciuga sott'olio - la scorza di 1 limone non trattato - 40 g di pecorino toscano

- **1** Salate e pepate il salmone e scottatelo in padella con un filo d'olio su tutti i lati. Avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in acqua e ghiaccio. Preparate il pesto frullando gli ingredienti nel mixer per 5 minuti fino a che si addensa.
- **2** Riducete la zucchina a rondelle, saltatele in padella e conditele con olio d'oliva, aceto, sale e la menta tagliata. Miscelate le 2 farine con l'acqua gassata necessaria a ottenere una pastella, immergetevi i fiori di zucca e friggeteli in olio di girasole. Scolateli e teneteli da parte.
- **3** Mantecate la ricotta con olio d'oliva, salate, mettete in un sac à poche e spremete sulla base della puccia.
- **4** Appoggiatevi sopra le rondelle di zucchine e il salmone a fettine di circa 1 cm di spessore.
- **5** Completate con 3 cucchiaini di pesto e i fiori di zucca, chiudetete la puccia e servite.



1



2



3



4



5



PANINO CON TARTARE DI GAMBERI ROSSI, MELANZANE E MOZZARELLA DI BUFALA

INGREDIENTI PER 1 PANINO

250 g di gamberi rossi per uso crudo (violetti di Taranto) - 80 g di melanzana - 100 g di pomodori Camone - 100 g di mozzarella di bufala affumicata - 100 g di sedano - 1/2 spicchio d'aglio - basilico fresco - maggiorana - 1/2 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Affettate la melanzana e fatela saltare in padella con l'aglio e qualche cucchiaino d'olio. Tagliate i pomodori a cubetti piccoli con un coltello affilato, trasferiteli in una ciotola, unite qualche fogliolina di maggiorana e di basilico, condite con un giro d'olio e sale, mescolate e tenete da parte la dadolata.
- **2** Pulite il sedano con un pelapatate, tagliatelo a listarelle e trasferitele in una ciotola con acqua e ghiaccio. Preparate la tartare. Private i gamberi delle teste, sgusciateli ed eliminate il filetto scuro.
- **3** Tagliate i gamberi a dadini con un grosso coltello poi condite la tartare con olio, la scorza del limone grattugiata, sale pepe. Aggiungete un paio di teste, tritate il tutto con il coltello e amalgamate.
- **4** Tagliate la mozzarella a fette e appoggiatele 4 sulla base del panino, aggiungete qualche rondella di melanzana e condite con un giro d'olio e foglie di basilico. Proseguite con la tartare, l'insalata di pomodori e il sedano ghiacciato. Chiudete il panino e servite.



ROSETTA AL POLPO CON BIETE, FRIGGITELLI E SPUMA DI FORMAGGIO

INGREDIENTI PER 1 PANINO

1 panino ai cereali tipo rosetta - 150 g di di polpo bollito (tentacoli) - 300 g di biette da foglia - 1/2 spicchio d'aglio - 1 peperoncino - 3 friggirelli - 40 g di cipolla rossa - 1/2 limone - 10 g di mosto di fichi (o di uva) - farina bianca - olio extravergine d'oliva - olio di girasole - sale - pepe
per la spuma di formaggio: 100 g di panna - 100 g di latte fresco - 100 g di pecorino

- **1** Preparate la spuma. Portate a bollore il latte, trasferitelo nel frullatore, aggiungete il pecorino a dadini e fatelo sciogliere, unite la panna e frullate. Versate in un sifone con una carica e tenete in frigo (se non avete il sifone potete usare la crema di formaggio ottenuta spalmandola sulla base del panino). Pulite le biette, sbollentatele, scolatele e fatele saltare in padella con l'aglio, il peperoncino e olio d'oliva. Tenete da parte.
- **2** Affettate la cipolla, infarinatela, frigetela in abbondante olio di girasole e scolatela. Dividete a metà i friggirelli, puliteli e frigate anche questi in una padella con olio di girasole. Scolateli e salateli.
- **3** Trasferite il polpo in una padella con olio d'oliva, insaporitelo con la scorza del limone, sale e pepe e fatelo saltare finché diventa croccante.
- **4** Adagiate le biette sulla base del panino, proseguite con i friggirelli, il polpo, la cipolla e pepate. Unite 3 cucchiaini di mosto e la spuma e chiudete il panino.



**DONNA
MODERNA**

1,2,3

Bellezza!

È ARRIVATO IL MOMENTO DI DEDICARSI A TE:

3 appuntamenti tra bellezza e praticità.



**Texture scorrevole
e vellutata.**

Fragranza dalle note fiorite.

Adatto alle pelli più delicate.

Solo 5,99 €*

2

DAL 24 MAGGIO :

LATTE DETERGENTE + SCRUB VISO.

Latte detergente. Un'emulsione leggera e idratante per la pulizia del viso.

Scrub viso. Un trattamento esfoliante quotidiano per una pelle più luminosa che mai.

NON PERDERE L'ULTIMA USCITA:



3

31 MAGGIO

Shopper in 2 colori a scelta: VANIGLIA o GRIGIO.

Pratica e capiente, con eleganti dettagli silver, per avere sempre a portata di mano tutto ciò che ti occorre.

ACQUISTA LE 3 USCITE E PARTECIPA AL CONCORSO:

*La bellezza
nasce dall'acqua*

Aquaria
THERMAL COSMETICS



In palio** 3 pernottamenti di 1 notte per due persone in una delle strutture alberghiere di Terme di Sirmione (BS). Raccogli i bollini che trovi all'interno delle confezioni in edicola o vai su mondadoriperte.it/termedisirmione

**I premi non includono le spese di viaggio. Concorso valido dal 17/05/2017 al 28/06/2017; estrazione il 18/07/2017. Montepremi 758,50 € (IVA inclusa). Regolamento disponibile su mondadoriperte.it/regolamentoterme

GRUPPO MONDADORI

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

A metà tra colazione e pranzo, il brunch ha da tempo conquistato cuore e palato degli italiani. Oggi il termine anglosassone fa subito pensare a una sequela di irresistibili delizie dolci e salate, da godersi in relax e in ordine sparso nei giorni di festa. In questo splendido volume, lo chef Vito Mollica reinventa il pranzo domenicale e propone più di 90 ricette rivisitate di classici italiani e non, che spaziano dalla colazione ai panini a primi e zuppe, con insalate, pesci, carni e, naturalmente, dolci squisiti. Tutti piatti che coinvolgono e ingolosiscono, al punto da rendere una selezione quasi impossibile!

IL BRUNCH ITALIANO

di Vito Mollica, Italian Gourmet, a 69 €



LA CUCINA ITALIANA ALL'ITALIANA

di Sergio Mei, Italian Gourmet Edizioni, a 99 €

Almeno 200 ricette, dall'antipasto al dessert, firmate da un grande maestro e raccolte nei 2 volumi del cofanetto, Menu di mare e Menu di terra. Lo chef Sergio Mei celebra la gastronomia nostrana attraverso grandi classici: non mancano consigli su ingredienti e cotture, tagli, tecniche di lavorazione di pesce e carne, con un occhio sempre attento a stagionalità e gusto.

UN MONDO PER GOLOSI

“Le Stagioni del Cioccolato”, Trenta Editore, a 19 €

“Dolce dentro”, Mondadori Editore, a 19,90 €

La prima è un'intrigante raccolta di ricette dolci e salate da gustare tutto l'anno: comun denominatore, il cibo degli dei. Sono 45 le proposte di Laura Adami, delizie cioccolatose che sanno essere ghiotte e stuzzicanti, sorprendenti e golose; i piatti sono suddivisi in quattro sezioni, secondo le stagioni. Il secondo volume svela tutti i segreti di un grande maestro della pasticceria: il viaggio del re del cioccolato viene riassunto in 70 voluttuose ricette, dalle krostate alle kremerie. Ernst Knam raccoglie e racconta le ricette che considera più riuscite, più gustose, ma anche più belle - le più “knamizzate”, insomma.

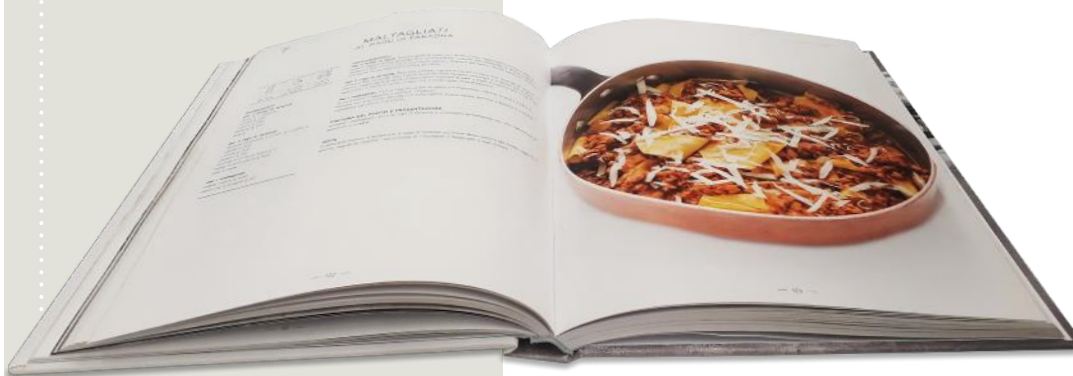


ALZIAMO I CALICI

“Manuale del sommelier”, Giunti, a 20 € e “Miniguide chic e festosa del gin tonic”, Guido Tommasi Editore, a 12,50 €

Giuseppe Vaccarini, uno dei protagonisti della sommellerie internazionale, insegna a conoscere, apprezzare e valutare il vino. Il libro tratta delle fasi di degustazione, dei criteri di abbinamento con il cibo, di scelta del bicchiere e di tecniche di decantazione. Per veri appassionati.

Il secondo libro celebra il gin come partner ideale per preparare ben 14 tipi di diversi di gin&tonic, cocktail aromatici e punch. Non mancano le indicazioni sui tipi di gin e tonica e sui bicchieri adatti.



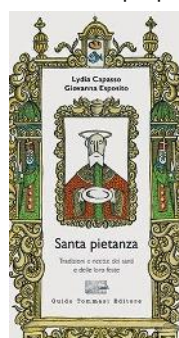
“Il concretarsi del sogno massimo di ogni goloso praticante, che può vagare e studiare mentre decide il proprio piano d'attacco”

dalla presentazione di Enzo Vizzari

SANTA PIETANZA

Collana Parole in pentola, G. Tommasi Ed, a 16 €

Forse non tutti sanno quanti piatti italiani sono legati al culto dei santi... il nome di alcuni fa esplicito riferimento al santo, altri non possono mancare sulla tavola nel giorno a lui o lei dedicato, tutti vere e proprie “sante pietanze”. Le ricette talvolta nascono da specifici episodi storici, ma più spesso sono legate a vicende mitiche ed eventi favolosi, difficilmente riconducibili a un'unica versione. Presentate e raccontate con un tono volutamente leggero e ironico, mai irrispettoso, mescolando sacro e profano in cucina.



SEMPLICI PIACERI

Clafoutis dolci e salati

DELIZIE DELLA CUCINA FRANCESE
INTERPRETATE IN CHIAVE MEDITERRANEA,
PERFETTE DALL'ANTIPASTO AL DESSERT

a cura di di Alessandro Gnocchi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Patrizia Cantoni



CON PESCHE CARAMELLATE ALLO ZENZERO E MANDORLE

PER 6 PERSONE

1,5 kg pesche bianche e gialle
- 80 g di mandorle a lamelle
- 4 uova - 100 g di zucchero di
canna - 1 bicchierino di moscato
di Sicilia - 1/2 l di latte di mandorle
non zuccherato - 80 g di farina di
mandorle - 3 cm di zenzero - 70 g
di burro - zucchero a velo - sale

- **1** Mettete a bagno le mandorle in una ciotola con acqua fredda. Lavate le pesche, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo e riducetele a spicchi. In una padella antiaderente, sciogliete 40 g di burro, unite le pesche, 40 g di zucchero di canna e cuocete su fiamma vivace per 5 minuti, rigirando la frutta sui due lati, fino a che lo zucchero inizia a caramellare. Togliete le pesche dal fondo di cottura, unite a quest'ultimo il moscato, fate evaporare e spegnete.
- **2** In una terrina, sbattete le uova, unite un pizzico di sale, il fondo di cottura delle pesche, la farina di mandorle, il latte di mandorle, lo zenzero grattugiato e amalgamate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo.
- **3** Con il burro rimasto ungete una teglia ovale di circa 25 cm di lunghezza, cospargete fondo e bordi con lo zucchero di canna rimasto, trasferitevi le pesche cotte, versatevi l'impasto preparato, e cospargete la superficie con le mandorle scolate e asciugate. Cuocete il dolce in forno a 180° per circa 45 minuti. Sformatelo, fatelo raffreddare, spolverizzate leggermente con zucchero a velo e servite.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 50 minuti ● 430 cal/porzione



Fondo Gerflor, tagliere
Zodio, casseruola
Baldassarre Agnelli,
tovagliolo Marina C.
Indirizzi a pagina 6

AL CIOCCOLATO CON FRAGOLE E PEPE ROSA

PER 6 PERSONE

500 g di fragole - 2 dl di latte - 2,5 dl di panna fresca
- 100 g di cioccolato fondente al 70% - 40 g di cacao
amaro in polvere - 1 cucchiaino di bacche di pepe
rosa - 2 uova - 130 g di zucchero - 30 g di amido
di mais - 20 g di burro

- **1** Imburrate e cospargete con 30 g di zucchero 6 piccole pirofile del diametro di 10 cm. Riunite in una casseruola il latte, la panna e le bacche di pepe rosa sbriciolate, portate a ebollizione, spegnete e lasciate in infusione per circa 20 minuti, poi filtrate il liquido e tenetelo da parte.
- **2** Tritate finemente il cioccolato, scioglietelo in una ciotola a bagnomaria, unite poco alla volta la miscela aromatizzata di panna e latte e mescolate. In un'altra ciotola, sgusciate le uova, aggiungete lo zucchero rimasto e poi il cacao e l'amido di mais setacciati; quindi amalgamate gli ingredienti, unite a filo il composto di cioccolato e mescolate ancora molto bene.
- **3** Disponete le pirofile su una teglia, riempiatele con il composto preparato e unite le fragole mondate, lavate e tagliate a fettine nel senso della larghezza. Cuocete i clafoutis in forno a 200° per circa 35 minuti. Sforate, lasciate raffreddare e servite.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + il riposo
- Cottura 40 minuti ● 440 cal/porzione



CON OLIVE, RICOTTA E CREMA DI RUCHETTA

PER 4 PERSONE

300 g di ricotta di pecora - 120 g di ruchetta - 50 g di pangrattato - 30 g di capperi sotto sale - 1 limone non trattato - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di olive Kalamata - 100 ml di panna acida - 2 dl di latte - 3 uova - 50 g di farina - 20 g di burro - sale

- **1** Sciacquate i capperi, metteteli a bagno in una ciotola con acqua tiepida per 20 minuti e sciacquateli nuovamente. Tenete da parte 20 g di ruchetta, scottate la rimanente in acqua salata in ebollizione per pochi secondi, scolatela, lasciatela raffreddare, strizzatela e frullatela nel mixer con i capperi, 20 g di parmigiano e la scorza di limone grattugiata.
- **2** Imburrate una pirofila quadrata di 20 cm di lato, cospargetela con il pangrattato e spalmate sul fondo il pesto di rucola preparato. In una ciotola, sbattete le uova con 1 presa di sale, il parmigiano rimasto, la panna acida, il latte e la farina setacciata e versate la pastella nella pirofila.
- **3** Unite la ricotta a fiocchetti, le olive denocciolate e cuocete il clafoutis in forno a 180° per 40 minuti. Fatelo raffreddare e servitelo con la ruchetta tenuta da parte.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + il riposo
- Cottura 45 minuti ● 550 cal/porzione

CON ACCIUGHE, RATATUIA E PECORINO

PER 8 PERSONE

200 g di patate novelle - 2 melanzane striate - 3 zucchine - 250 g di pomodorini - 1 peperone giallo - 1 rametto di origano fresco - 2 rametti di timo - 1 spicchio d'aglio - 25 g di filetti di acciuga sott'olio - 40 g di pecorino romano grattugiato - 6 uova - 4 dl di latte - 3 dl di panna - 40 g di farina 00 - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lavate le patate, senza sbucciarle, tagliatele a metà in sbieco, trasferitele in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 5-6 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolatele, lasciatele intiepidire e tenetele da parte. Mondate e lavate le melanzane, le zucchine, il peperone e i pomodorini; bucherellate questi ultimi con i rebbi di una forchetta e tagliate gli altri ortaggi a tocchetti.
- **2** Sbucciate e schiacciate lo spicchio d'aglio, fatelo dorare in una padella con 4 cucchiaini d'olio, eliminatelo, poi trasferite nella padella i tocchetti di peperone, melanzane e patate e cuocete per 5 minuti. Aggiungete i pomodorini e le zucchine, salate e proseguite la cottura per 15 minuti. Aggiungete le foglioline di timo e origano, mescolate, levate le verdure dal fondo di cottura e tenetele da parte. Mettete nella padella le acciughe e scioglietele su fiamma bassissima.
- **3** Ungete d'olio una padella di 22 cm di diametro, cospargete il fondo e i bordi con il pecorino, spalmate sul fondo le acciughe sciolte e versatevi delicatamente le uova sbattute con la farina setacciata, la panna, il latte e una presa di sale. Unite le verdure e cuocete in forno a 180° per circa 40 minuti. Sfornate e servite.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 1 ora e 10 minuti
- 320 cal/porzione

Padella Baldassarre
Agnelli, tagliere Coin
Casa, piatto e tovagliolo
Madame Gioia.
Nell'altra pagina:
a sinistra, piatto e
tagliere Madame Gioia,
cucchiaino Zara Home;
a destra, tagliere e
posate Zodio, tovagliolo
Madame Gioia.
Indirizzi a pagina 6





CON POMODORINI CANDITI, CRUDO E MOZZARELLINE DI BUFALA

PER 6 PERSONE

250 g di pomodori datterini - 100 g di prosciutto crudo tagliato sottile -
150 g di mozzarelline di bufala - 4 uova - 3 dl di latte - 2 dl di panna fresca
- 2 cucchiaini di senape all'antica - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di zucchero - sale

- **1** Mondate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi, disponeteli su una teglia con la parte tagliata rivolta verso l'alto, cospargeteli con una presa di sale, lo zucchero, lo spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a lamelle sottilissime e cuoceteli in forno a 160° per 45 minuti. Poi sfornateli ed eliminate l'aglio.
- **2** Spalmate il fondo di una pirofila ovale di 20 cm con la senape, poi aggiungete il prosciutto crudo. In una ciotola, sbattete le uova con la panna, il latte, una presa di sale, il parmigiano e versate il tutto delicatamente sul prosciutto.
- **3** Aggiungete le mozzarelline tagliate a metà e strizzate, i pomodorini e cuocete il clafoutis in forno a 180° per 40 minuti. Sfornate e servite.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora 25 minuti ● 360 cal/porzione

CON PERE, CONFETTURA DI FICHI E NOCCIOLE

PER 6 PERSONE

500 g di pere Coscia - 200 g di confettura di fichi - 6 uova
- 100 g di nocciole tostate - 80 g di zucchero - 1,5 dl di panna - 100 g di yogurt intero -
un pizzico di cannella in polvere - farina - 60 g di burro - sale

- **1** Tritate le nocciole nel mixer con 1 cucchiaio di zucchero fino a ottenere una polvere fine. In una ciotolina, sciogliete 40 g di burro a bagnomaria e lasciatelo intiepidire. Sgusciate le uova in un ciotola, aggiungete lo zucchero rimasto e mescolate con una frusta; poi unite la panna, lo yogurt, la cannella, un pizzico di sale, le nocciole tritate e il burro sciolto e mescolate.
- **2** Con il burro rimasto, ungete una pirofila tonda del diametro di 22 cm e infarinatela, spalmate la confettura di fichi sul fondo della pirofila e versatevi sopra delicatamente la pastella preparata.
- **3** Sbucciate le pere, eliminate il picciolo e il torsolo, tagliatele a fette sottili nel senso della lunghezza con l'aiuto di una mandolina e disponetele nella pastella. Cuocete il clafoutis in forno a 200° per 40 minuti. Fatelo raffreddare e servitelo, se vi piace, con confettura di fichi.

FACILE

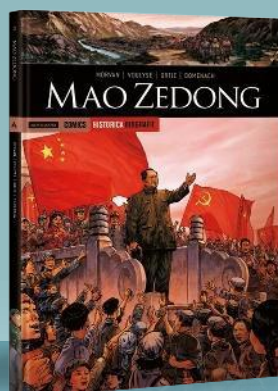
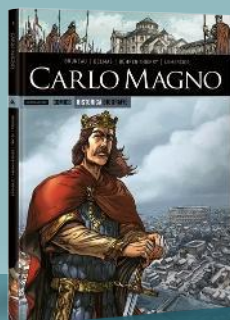
● Preparazione 20 minuti
● Cottura 40 minuti ● 500 cal/porzione

Vassoio Zara Home,
tovagliolo e ciotolina
Madame Gioia.
Nell'altra pagina,
ciotola Zodio.
Indirizzi a pagina 6

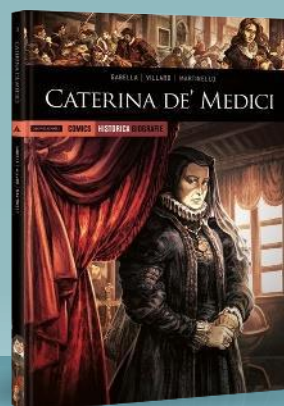
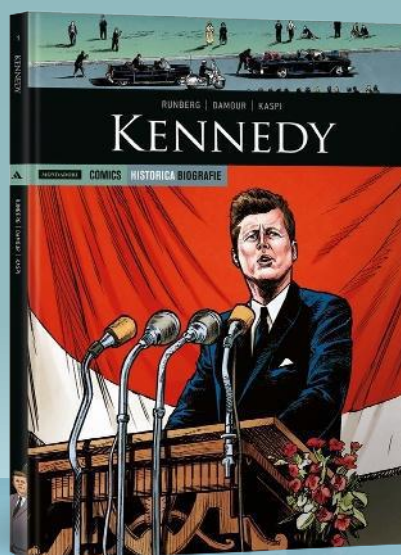


*“Non chiedetevi cosa
il vostro paese può fare per voi,
ma cosa potete fare voi
per il vostro paese.”*

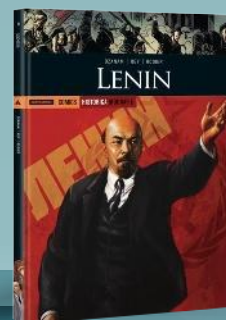
JOHN FITZGERALD KENNEDY



VOLUME 2
DAL 16 GIUGNO
Mao Zedong



VOLUME 3
DAL 14 LUGLIO
Caterina de' Medici



Nasce **HISTORICA BIOGRAFIE**
La nuova, inedita collana a fumetti, tutta a colori,
dedicata ai grandi personaggi della storia.



PANORAMA

In edicola la prima uscita: **KENNEDY** a soli € 8,99.
Ogni mese un nuovo volume in edicola, libreria e fumetteria.

GRUPPO  MONDADORI



DADDY'S NEATNESS

Benedetta ama cucinare con fantasia, per questo ha trasformato il clafoutis, preparazione generalmente dolce, in originale torta salata. Il suo procedimento è molto semplice: dispone i pomodorini nello stampo, li copre con il composto di uova, farina e parmigiano e inforna. La presentazione è elegante, come tutto il suo daddysneatness.com, un sito che tratta soprattutto di fotografia e moda, strizzando l'occhio al food.



APPETITOSANDO

Per lei il clafoutis è un dolce da preparare in qualsiasi stagione, con i frutti che la natura offre. Valentina (appetitosando.ifood.it) con questo dessert reinterpreta la ricetta di un'amica blogger, pratica chiamata re-cake in gergo blogger, e propone l'abbinamento intramontabile di pere e cioccolato.

I DOLCI DI SOPHIA

Osservando sin da piccola le sapienti mani del papà che impastavano pane, torte e pasticcini, Sophia ha sviluppato la sua passione per i dolci. Sul suo thermomixbakingblogger.com propone ricette golose e invitanti, tra cui un clafoutis con mandorle e ciliegie, ma senza glutine. Il risultato è insolito perché la consistenza ricorda i pancake.



Cliccatissimi clafoutis

SEMPLICI DA PREPARARE, FANTASIOSI E VERSATILI,
SUL WEB E SUI SOCIAL GLI APPASSIONATI DI CUCINA
SI DIVERTONO A PROPORLI IN MILLE MODI DIVERSI

di Barbara Roncarolo

LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM

Dolci, salati e anche in formato mignon. I #clafoutis su Instagram sono più di 32 mila e, nonostante la prevalenza francese, si tratta di una ricetta di fama internazionale. Quelli scelti da Sale&Pepe sono di @marmiton_org parigini molto attivi anche su Snapchat, @tre_muffin_e_un_architetto una donna poliedrica, @mes.petits.gateaux.sans.gluten che cucina per celiaci golosi e @in_corpore_sano che predilige ricette leggere e salutari.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



PASTA DI LEGUMI BIO FELICIA

Felicia amplia la linea della Pasta di legumi con tre nuove referenze: lasagne, spaghetti e casarecce realizzate con farina di lenticchie gialle e riso integrale. I prodotti, realizzati con ingredienti di alta qualità, sono bio, senza glutine e vegan. Ricca di proteine, fonte di fibre, zinco, fosforo, ferro e manganese.



BIO SNACK MADAMA OLIVA

Le olive fresche e i lupini Bio di Madama Oliva diventano Snack. La gamma comprende le olive denocciolate Leccino Bio; le olive denocciolate di Castelvetro Bio; le olive di Cerignola Bio intere e i Lupini biologici. L'assenza di liquido di salamoia rende questo snack facile da utilizzare.



BELLAVITA FREE ZERO GRASSI

Latteria Merano presenta la nuova gamma Bellavita free zero grassi, una linea unica di yogurt senza lattosio, senza grassi e senza glutine. Senza aromi artificiali e conservanti. Non OGM. Solo con latte dell'Alto Adige. L'ultimo nato è lo yogurt al caffè.



NOVITÀ DA MOLINO ROSSETTO

Molino Rossetto presenta due nuove referenze per la linea di Farine Macinate a Pietra: la Farina di Grano Duro Cappelli e la Farina di Grano Duro Tumminia, con materie prime provenienti da agricoltura Biologica ed un'elevata presenza di crusche e di germe di grano.



COSTA ARÈNTE

Costa Arènte, una tenuta di 35 ettari in Valpantena (VR) è l'ultima acquisizione di Genagricola. Costa Arènte è "la Costa per antonomasia", rappresentativa della zona e di alto livello qualitativo. L'importante investimento ha come obiettivo la produzione di un Amarone della Valpolicella di qualità superiore.



GRISBÌ FRESH SUMMER EDITION 2017

Grisbi presenta la sua Fresh Summer Edition con una nuova edizione limitata al gusto Red Velvet. La gamma di frolle ripiene, declinate nella versione del consumo a freddo, si arricchisce di un nuovo inedito sapore: una croccante frolla rossa racchiude una vellutata crema di latte alla vaniglia.



MONINI NUOVO LOOK

Nuove etichette e una nuova bottiglia distinguono oggi tre referenze tra le più conosciute dell'azienda leader nel mercato dell'EVO. Il rinnovamento permette, inoltre, al consumatore di riconoscere i prodotti "a colpo d'occhio" fornendo altresì informazioni preziose sulle caratteristiche del contenuto.



BACCALÀ ALLA LIVORNESE MENO30

MENO30, propone la sua prima ricetta pronta: il "Baccalà alla Livornese", disponibile nei banchi frigo. Nel Baccalà alla Livornese MENO30 ogni ingrediente è stato selezionato con cura e poi ricettato seguendo le regole della classica ricetta labronica. Senza conservanti né additivi, è pronto in pochi minuti.



"I FRESCHI DI FIOR DI LOTO"

L'assortimento de I Freschi di Fior di Loto si arricchisce con gli affettati di verdure, nuove referenze biologiche, realizzate con pochissimi ingredienti attentamente selezionati. Tre le varianti: spinaci, piselli e peperoni.



FEUDO LUPARELLO

L'intensa aromaticità e il gusto dolce sopraffino del Moscato Passito di Noto di Feudo Luparello racchiudono in sé tutto il calore e la tipicità di questa terra. Fragrante, intenso e complesso, esplode in sentori di frutta matura mielati riconducibili alle uve di partenza.



NOVITÀ ÈSENZA KOCH

Koch lancia la nuova linea vegetariana èSenza realizzata con prodotti di origine vegetale, senza additivi né conservanti. Gustosi, facili e veloci da preparare, i nuovi prodotti comprendono un'ampia e gustosa gamma: dagli sfiziosi minisalattini e fagottini, alle squisite polpettine, cotolette e burger.



SENAPE DOLCE AL MIELE MAILLE

La creazione più recente firmata Maille è la Senape dolce con Miele, dal sapore agrodolce, speziata ma delicata. Pochi gli ingredienti: granelli di senape di Digione, acqua, aceto, sale, succo di limone e miele. Ideale per condire carni alla brace o alla griglia, insalate, verdure, e da degustare con i formaggi.



LINEA BIOLOGICA EXQUISA

La linea biologica di formaggi freschi Exquisa ha ricevuto il prestigioso titolo di Prodotto dell'anno 2017. La linea certificata si compone di formaggio fresco cremoso e di fiocchi di latte basati su una scelta consapevole delle materie prime, con un rapporto qualità prezzo equo e competitivo.



RIVE DI REFRONTOLO DOCG BRUT

Per far emergere al meglio le qualità del Valdobbiadene Prosecco Superiore "Rive di Refrontolo" DOCG Brut, Santa Margherita ha avviato un profondo restyling. La bottiglia assume un volume più importante mentre l'etichetta sottolinea il legame con il territorio. Ottimo vino da aperitivo, si sposa con antipasti sfiziosi.



BEVANDE VEGETALI SARCHIO

Sarchio amplia la gamma di bevande vegetali con quattro nuovi gusti: quinoa e riso, grano saraceno, riso e cocco e mandorla senza zucchero ideali per una colazione delicata e gustosa o una merenda leggera e naturale. Ottime da sole o come ingrediente per preparare frullati freschi e ricette leggere e naturali.



FREDDE INFUSIONI POMPADOUR

Le Fredde Infusioni Pompador sono miscele a base di frutta, senza zucchero, senza calorie e senza teina, e costituiscono una valida alternativa a bevande fredde zuccherate e succhi di frutta. L'ultimo gusto è Zenzero Mirtillo.



SPECK ALTO ADIGE IGP

Speck Alto Adige IGP, con il suo sapore deciso, è un ingrediente sfizioso che darà un inconfondibile sapore al carpaccio di cavolo rapa con Speck IGP e parmigiano. Per lasciarsi ispirare da tutte le ricette: www.speck.it



NOVITÀ NÁTTÚRA

La Salsa di Pomodoro Ciliegino Náttúra è fatta con solo pomodoro siciliano e olio extravergine seguendo la tradizione. Biologica, senza glutine e garantita vegan al 100%, il suo gusto dolce e la sua semplicità ne fanno un condimento unico e inimitabile con il profumo ed il sapore del pomodoro appena colto.



Nella sequenza in alto, la coltivazione e la pesca delle cozze nelle limpidissime acque della Grecia orientale, nei pressi di Olympiada. La produzione giornaliera è di 300 kg, sufficienti per il solo consumo locale.

Grecia orientale

VERDE E SCONOSCIUTA, LA REGIONE DEL MONTE ATHOS SVELA UN RICCO PATRIMONIO GASTRONOMICO GRAZIE A INGENTI RISORSE NATURALI E AGLI INFLUSSI DELLA VICINA ASIA

testo di Daniela Falsitta, foto di Felice Scoccimarro e mounthathosarea.org

Yannis il greco è la versione moderna dello Zorba di Antony Quinn. Non è meno alto e forte di quello hollywoodiano ed è pure originale, greco dalla punta dei piedi a quella del naso, greco ovviamente. In più fa un mestiere bellissimo: il pescatore di cozze. Le alleva in un braccio di mare tra i più cristallini e meno sfruttati dell'Egeo: la Calcidica nord-orientale. Questa fetta di suolo ellenico, che dalla penisola del Monte Athos indietreggia per circa 80 km in direzione della Bulgaria, distante da Salonicco un'ora e mezza d'auto, non assomiglia affatto al Paese arido e bruciato dal sole che

abbiamo in mente parlando di Grecia. Questa Calcidica è terra di boschi color smeraldo, fiumi zampillanti e vigorose cascate, greggi pasciute, ortaggi selvatici e frutta che cresce copiosa senza bisogno dell'intervento umano. È una regione tutta ancora da scoprire che ha da offrire ricchezze gastronomiche, culturali e anche naturalistiche, grazie ai chilometri di sentieri aperti negli ultimi anni. Il più famoso tra questi è l'Aristotelean Walk che, in circa 20 km, collega la cittadina di Olympiada alle rovine di Stagira, passando attraverso boschi e distese fiorite, in prossimità di spiagge e torrenti.

> segue a pag. 116

SPANAKOPITAKIA

Ricetta ristorante Akroyiali

- Olympiada

PER 6 PERSONE

per la pasta: 500 g di farina 00

- 1 bicchierino di tzipouro

(grappa) - il succo di 1/2 limone

- 3 cucchiaini di olio extravergine

d'oliva + quello per friggere

per il ripieno: 3 o 4 cipollotti

freschi - 750 g di spinaci teneri,

erbe spontanee o altra verdura

di stagione - 1 mazzetto di anice

fresco (facoltativo) - 1 mazzetto

di prezzemolo - 1 mazzetto di

menta - - 250 g di formaggio

feta - olio extravergine d'oliva

- sale - pepe

● **1** Preparate la pasta: riunite gli ingredienti nell'impastatrice. Azionate l'apparecchio e aggiungete poco alla volta 1 bicchiere d'acqua tiepida in modo da ottenere un composto omogeneo. Lasciatelo riposare per un'ora. Stendete la pasta sottile su un piano infarinato e ricavate tanti quadrati con lato di circa 10-12 cm.

● **2** Intanto preparate il ripieno: tagliate i cipollotti finemente e fateli stufare in un grande tegame con abbondante olio. Sfregate gli spinaci con i palmi coperti di sale, sciacquateli sotto l'acqua e strizzateli molto bene: dovranno essere completamente asciutti. Uniteli ai cipollotti stufati ancora caldi, quindi aggiungete tutte le erbe aromatiche tritate e la feta sbriciolata, regolate di sale e pepate. Lasciate raffreddare.

● **3** Distribuite un cucchiaino d'impasto su ciascun quadrato, piegatelo a metà in diagonale e sigillate bene i bordi con le dita bagnandoli con un po' d'acqua. Friggete gli spanakopitakia in abbondante olio d'oliva, pochi alla volta, sgocciolateli e posateli su alcuni fogli di carta assorbente. Se vi piace, serviteli con una salsa a base di yogurt greco, peperoncino fresco e aneto.

FACILE

● Preparazione 30 minuti + riposo

● Cottura 30 minuti

● 560 cal/porzione



Sopra, un momento di Kouzina, il festival gastronomico che ogni anno si svolge a cavallo tra maggio e giugno nell'intera regione del Monte Athos.





Una spiaggia di Amoulliani, splendida e pescosa isola di fronte a Ouranopoli. A sinistra, un sentiero nei boschi e il sito di Stagira, la città natale di Aristotele.

> segue da pag. 114

Aristotele nacque in questi luoghi, e non sorprende che si sia dedicato alla filosofia vista l'abbondanza di risorse di cui era circondato. A Stagira infatti, oltre a erbe selvatiche, frutti e greggi di ovini, c'erano ricchi giacimenti d'argento che attiravano i desideri di conquista di ateniesi e macedoni. Ad avere la meglio furono questi ultimi e la storia racconta che Aristotele fu scelto proprio come precettore del rampollo reale, Alessandro Magno, futuro condottiero imbattibile quanto colto e liberale verso le popolazioni conquistate. I resti della città del filosofo si trovano in cima a un promontorio circondato da una collana di golfi e baie di sabbia bianca sorprendentemente selvagge. Vi si riconoscono l'agorà, alcune botteghe e il luogo in cui Aristotele riuniva i suoi allievi. Il sito dista solo pochi minuti d'auto dal paese di Olympiada: poche strade e un'unica piazza tutti a ridosso del lungomare. Nelle taverne locali, la cucina è fatta ancora oggi di ciò che piaceva al filosofo: ci sono le erbe selvatiche cucinate in mille

modi, tanto latte e soprattutto le cozze, che qui non sono dei mitili qualunque, ma hanno misure e sapore eccezionali. Il motivo è semplice: nella stagione piovosa, i boschi riversano in mare sostanze che servono al nutrimento dei molluschi e le copiose acque dei torrenti addolciscono l'acqua marina. Il risultato è che misurano almeno 10 centimetri, hanno un frutto polposo che sembra di carne e si può mangiare crudo, come un'ostrica. Per gustarle però bisogna venire fin qui. Possibilmente durante il festival Kouzina che ogni anno, dal 15 maggio al 15 giugno, celebra la gastronomia locale con cene organizzate nelle taverne e negli hotel, sulle spiagge e lungo i pontili. Ogni settimana è dedicata a un tema: si comincia con i doni dei boschi, quindi le erbe spontanee, i funghi, il miele artigianale, i piccoli frutti; si prosegue con la cucina aristotelica, ispirata alle ricette più antiche. È poi la volta dei piatti di mare e, infine, della cucina nata nel segreto dei monasteri del Monte Athos.

> segue a pag. 119

TRAXANA CON I FRUTTI DI MARE

Ricetta Dimitris Tsananas,
Met Hotel - Salonicco

PER 4 PERSONE

2 tazze di traxana (piccola pasta di grano saraceno e latte di pecora, tipo fregola) - 20 cozze
- 2 seppie già pulite - 3 peperoni rossi - burro - cipolla essiccata
- 1/2 cipolla fresca - 1/2 bicchiere di vino bianco - brodo di pollo
- olio extravergine d'oliva - aneto
- pepe in grani

● **1** Lavate i peperoni e infornateli a 200° per 40 minuti finché saranno molto morbidi. Copriteli e, una volta raffreddati, spellateli e riduceteli a pezzetti. In una padella fate aprire le cozze, raccoglietele e filtrate tutto il loro liquido. Tagliate le seppie ad anelli.

● **2** Fate rosolare il traxana con qualche cucchiaino d'olio, una noce di burro, abbondante cipolla essiccata e qualche grano di pepe. Sfumate con il vino bianco e poi aggiungete il brodo di pollo, un mestolino alla volta, fino a cuocere il traxana molto al dente (20 minuti). Stendete il traxana su un telo e lasciatelo raffreddare.

● **3** Rimettete un filo d'olio nel tegame e la cipolla fresca tagliata finemente. Quando è rosolata, unite le seppie e, dopo alcuni minuti, anche il traxana, le cozze con il loro liquido e i peperoni. Fate evaporare, spegnete, unite una noce di burro, ciuffetti d'aneto e, se vi piace, 4-5 cucchiaini di mascarpone.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura
1 ora e 15 minuti ● 500 cal/porzione



Campi fioriti tra Ierissos e Stratoni, “materia prima” di un ottimo miele. A sinistra, uno dei monasteri della pensiola del Monte Athos, repubblica indipendente cristallizzata nel medioevo, il cui accesso è vietato a qualsiasi essere vivente di sesso femminile (animali inclusi).

TACCUINO DI VIAGGIO

ARISTOTELIA GI

www.aristoteliagi.com
Residence di Olympiada che si sviluppa attorno a un giardino con piscina. Arredamento fresco e di design, tutto bianco e pietra.

HOTEL LIOTOPi

www.hotel-liotopi.gr
Boutique hotel d'atmosfera a prezzi abbordabili. Formula con prima colazione e cena di specialità locali.

PATISSERIE PLATEIA

Olympiada
Nella piazza del paese, nonna Kalliopi prepara tutto davanti ai vostri occhi con una semplicità di altri tempi. Da provare: bougatsa con la crema e tiropsomo, focaccia con la feta (vedi ricetta).

RESTAURANT AKROYIALI

Olympiada
tel. +30 23760 51255/51362
In riva al mare, molluschi e frutti di mare pescati praticamente a pochi metri dai fornelli e ricette di ispirazione mediorientale entrano a far parte della tradizione locale. Durante il festival Kouzina, ospita diversi chef della regione.

ATHOS BAR RESTAURANT

Ouranoupoli
tel. +30 2377 071636
Lungo la costa che guarda l'isola di Amoulliani, è un locale raffinato. Da provare, lo spada con salsa al limone e acciughe marinate.

COOPERATIVA FEMMINILE DRYADES

Varvara, tel. +30 23720 51332
Produce e vende marmellate, gelatine e "frutta al cucchiaino".

HONEY HORAE

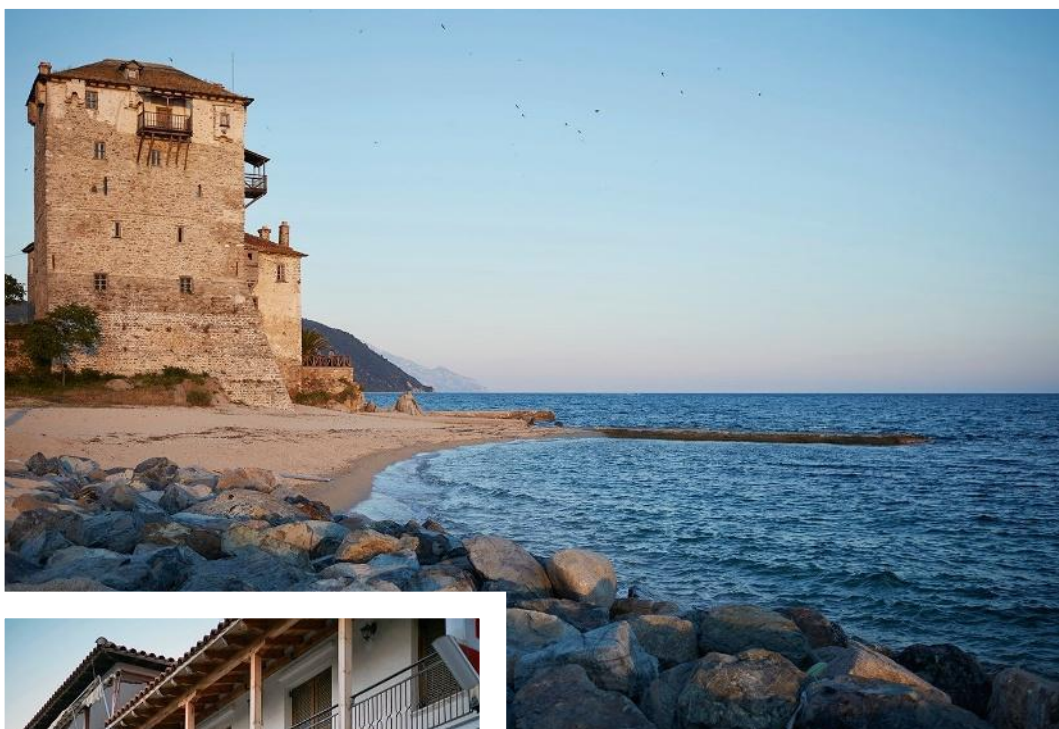
Stratoni, tel. +30 6978 441900
Mara e Yannis, apicoltori "nomadi", vi propongono un miele diverso in ogni stagione.

CHALKIDIKI YACHTS

www.chalkidiki-yachts.gr
Catamarani per crociere intorno alle tre "dita" della Calcidica.

KOUZINA 2017

Per il programma completo:
[en. mountathosarea.org](http://en.mountathosarea.org)



Sopra e a sinistra, la torre e la via principale di Ouranopoli, con le vetrine di oggetti sacri e le terrazze di legno ispirate all'architettura tipica dei monasteri.



A destra: l'hotel Liotopi e la chiesa di San Nicola, protettore dei marinai, sulla spiaggia di Olympiada. Sotto, il lungomare del paese.





TIROPSOMO

Ricetta Patisserie Plateia
- Olympiada

PER 8 PERSONE

250 g di farina - 1 bicchiere
d'olio extravergine d'oliva -
1 bicchiere di latte - 1 bustina
di lievito per torte salate - 500 g
di feta - 4 uova - sesamo (o fette
biscottate tritate) - sale

- **1** In una ciotola capiente riunite la farina setacciata con il lievito, l'olio e mescolate. Unite anche il latte, tiepido, poco per volta, le uova, un pizzico di sale e mescolate ancora. Infine aggiungete la feta sbriciolata. Lavorate con le mani fino a ottenere un impasto molto liscio e omogeneo che non si attacchi alle dita.
- **2** Ungete una teglia del diametro circa di 28 cm, stendete bene l'impasto e cospargetelo con uno strato di sesamo (o, se preferite, di fette biscottate tritate).
- **3** Cuocete in forno caldo a 230° 30-35 minuti o finché la focaccia risulterà dorata. In quaresima la feta viene sostituita con 200 g di olive denocciolate e origano.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 35 minuti ● 518 cal/porzione

> segue da pag. 116

Guardateli, ma dal mare

Severi, isolati e turrati, i venti monasteri sono sparsi lungo la montuosa penisola che dà nome all'intera regione. Solo gli uomini possono varcare i confini di questa Repubblica autonoma, rimasta cristallizzata al Medioevo, con fuso orario e calendario diversi dal resto d'Europa. Chi non è disposto ad adattarsi alla ruvida ospitalità monacale, alle camminate lungo le sassose mulattiere o, peggio ancora, è donna, deve fermarsi a Ouranopoli. Qui, tra negozi di

abiti e oggetti sacri, svetta una singolare torre bizantina costruita ai tempi in cui il paese faceva da vedetta al Monte Athos. Nei primi del Novecento fu abitata da una coppia di scrittori, medici e filantropi che salvarono la popolazione dalla fame trascinando la poverissima comunità nell'era contemporanea. L'alternativa è circumnavigare la penisola a bordo di un catamarano: lussi da grande hotel, tuffi in acque di cristallo e lo skipper che pesca e cucina deliziosi manicaretti. Forse i monaci possono aspettare.

ASSAGGI
SAPORI E PROFUMI DAL MONDO

Garídes saganáki

DALLA GRECIA A CHICAGO PASSANDO PER ISTANBUL
E CIPRO. UN PIATTO CHE PROFUMA DI MARE E DI TERRA
CON GAMBERI APPENA PESCATI E FORMAGGIO LOCALE

a cura di Silvia Bombelli, testi e ricetta di Vittorio Castellani, realizzazione di Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



I gamberi spadellati con il formaggio e il pomodoro, talvolta con l'aggiunta di spezie come lo zafferano, o erbe aromatiche come il prezzemolo, rappresentano un classico mezédés (antipasto) greco servito nelle taverne marinare, il goloso pretesto per sorseggiare con gli amici un buon ouzo (distillato d'anice) liscio o gelato, allungato con acqua e ghiaccio, oppure un raki (acquavite).

Il nome, garídes saganáki, deriva da quello della tipica pentola utilizzata per cucinare questo piatto. Il saganáki, infatti, è un tegame circolare fondo, smaltato, con due manici laterali, molto pratico. Oltre alla nostra ricetta con i gamberi, ne esistono diverse varianti, come la saporita versione a base di cozze (mýdia saganáki).

Secondo alcuni, poi, il "saganáki" sarebbe un piatto originario della penisola Calcidica e rappresenterebbe una rivisitazione arricchita del formaggio fritto alla turca. Da Istanbul al sud della Turchia, infatti, ancora oggi si friggono all'interno di un tegame assai simile al saganáki

diverse varietà di formaggio, magari con l'aggiunta di una spruzzata di limone o una spolverizzata di cumino in polvere. Variano dunque gli ingredienti di mare (pesci, molluschi, crostacei), ma anche i formaggi che è possibile utilizzare per questa preparazione. In Grecia, naturalmente, oltre alla feta, che resta il formaggio preferito, si usano altri prodotti della tradizione locale (Kefalograviera, il Kasseri o il Kefalotyri o la Formaela), a seconda della regione. A Cipro, invece, si usa l'Halloumi, un formaggio dalla consistenza piacevolmente gommosa. Dalla Grecia il saganáki ha seguito gli emigrati in giro per il mondo e si è diffuso là dove sono presenti in modo significativo le diverse comunità greche: dal Quartier Latin di Parigi a varie città negli States. Inclusa Chicago dove addirittura il piatto si reinventa, grazie alla creatività dell'oste Chris Liakouras. Fu lui a portare sulle tavole della sua taverna The Parthenon 50 anni fa, la versione "opa flaming saganaki", un delizioso flambé con una spruzzata di Brandy.

GAMBERI CON FETA E VERDURE

PER 4 PERSONE

1 kg di gamberi - 500 g di feta

- 500 g di pomodori maturi - 250 g di cipolle

- 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di aneto fresco

- 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva

- **1** Pulite i gamberi eliminando testa, guscio e filamento nero interno. Tagliate i pomodori e le cipolle sbucciate a rondelle. Fate saltare gli ortaggi in padella con 2 cucchiaini di olio e gli spicchi d'aglio interi, leggermente schiacciati.
- **2** A metà cottura unite i gamberi e la feta sbriciolata. Dopo qualche minuto, quando i gamberi avranno preso colore e il formaggio inizierà a fondere, togliete dal fuoco e servite con una spolverizzata di aneto e prezzemolo tritati. Se vi piace, accompagnate con pane grigliato.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti

IL FORMAGGIO DI POLIFEMO

Secondo la leggenda, riportata nell'Odissea da Omero, Polifemo fu il primo produttore inconsapevole di feta. Trasportando il latte di pecora in sacche di pelle, infatti, si accorse che si era coagulato e solidificato, trasformandosi in delizioso formaggio. Leggenda a parte, si trovano tracce di produzioni assai simili di questo formaggio a base di latte ovino fin dai

tempi più remoti dall'area turco-balcanica al Medio Oriente. Vinta la causa contro la Danimarca, Paese che per molti anni è stato un grande produttore di Greek Cheese, dal 2002 la feta ha ottenuto la denominazione di origine protetta e può essere prodotta solo in Grecia. È un formaggio molto versatile. Oltre che nei saganáki, si usa in tanti piatti freddi (insalata greca), o grigliata con prezzemolo e olio.



n. 6 giugno 2017

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti livia.fagetti@mondadori.it (caporedattore)
 Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
 Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
 Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
 Alessandro Gnocchi alessandro.gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
 Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
 Monica Pilotto monica.pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
 Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
 Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
 Daniela Falsitta daniela.falsitta@mondadori.it
 Silvia Tatzzi silvia.tatzzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Silvano Vavassori silvano.vavassori@mondadori.it (caporedattore)
 Daniela Arsuffi daniela.arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
 Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
 Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
 Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
 Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
 Patrizia Zanette patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
 Paolo Riosa paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone,
 Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia
 Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Paola Mancuso,
 Laura Mauceri, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello,
 Deborah Piana Agostinetti, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariaros
 Schiaffino, Francesca Tagliabue

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferrì, Luca Colombo/Studio XL,
 Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/
 Alkemia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite:
 www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it;
 telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla
 risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041509.90.49. Il
 servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387;
 posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti - C/O CMP Brescia - 25126
 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di
 indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento,
 allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un
 numero di Sale&Pepe? Tel. 045.8884400; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it.
 Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833,
 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ:
 Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (MI) - Tel. 02/7542.1 - Fax 02/75422302.

© 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati.
 Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata presso il Tribunale
 di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a
 cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl
 "Collezionisti" (Tel. 045/8884400; Fax 045/884378; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n°
 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati
 forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi
 dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
 Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione
 Stampa - Certificato
 n. 7991 del 9 febbraio 2015



Questo periodico è iscritto
 alla FIEG Federazione
 Italiana Editori Giornali

NEL NUMERO DI LUGLIO

SERATA IN PISCINA

Piatti freschi, golosi e stuzzicanti per un pigro
 pomeriggio d'estate, speso con gli amici tra bagni,
 assaggi, chiacchiere e brindisi fin oltre il tramonto.

MELANZANE

Lucide bacche carnose
 deliziano i palati in ghiotti
 intingoli, ripieni e involtini.
 Tra tradizione e modernità.

COCCO BELLO...

...e decisamente buono.
 Delizioso con la meringa,
 nelle crêpe, con il cioccolato e
 mescolato ad altri frutti esotici.

in edicola dal 24 giugno

SALE&PEPE SUL TUO IPAD

Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova
 app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine
 dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).



Inoltre, sul sito www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti
 a Sale&Pepe a partire da 6,99 Euro per 3 numeri
 con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!





sale&pepe

Alto Adige Südtirol

VIAGGIO in una delle zone più belle d'Italia, tra **PAESAGGI** da fiabae **CITTÀ** a misura d'uomo, alla scoperta di **PRODOTTI TIPICI** eccezionali, cucina di **TERRITORIO** e ristorazione **GOURMET**

SOMMARIO

ALTO ADIGE / SÜDTIROL



6



12

DALLA NOSTRA CUCINA

Memorie di viaggio

Paesaggi unici e assaggi gourmand evocano la semplice bontà di un dolce contadino 4

SERVIZI

Andar per malghe

In oasi naturali, piatti genuini a base di formaggi, carni e speck fatti sul posto..... 6

Pane, amore e fantasia

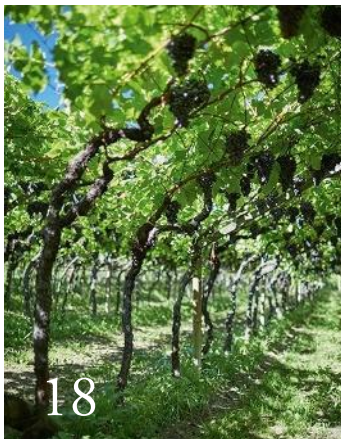
Una miriade di specialità tradizionali anche con farine naturali ricavate da cereali locali 12

Gli oli del maso

Un frantoio artigianale ricava olio biologico da lino, canapa e altri semi dimenticati 17

Una fucina di vini eccellenti

In un territorio vocato, vignaioli talentuosi esaltano carattere e varietà di nettari Doc 18



18

Speciale Alto Adige/Südtirol:
foto di Felice Scoccimarro,
impaginazione di Mattia Sentati



24

L'eden delle mele

Dal frutto simbolo della regione si ricavano succhi, sidro e materiali ecologici innovativi..... 22

Ristoranti spaziali

In ambienti di design, cucina gourmet con vista su panorami mozzafiato 24

Città gioiello

Negli antichi centri storici di Merano e Bressanone sono nati locali di gusto contemporaneo 30



30



Laura Maragliano

Memorie di viaggio

**PAESAGGI CHE RIMANGONO
NEGLI OCCHI PER BELLEZZA
E IL PROFUMO INTENSO
DI UN DOLCE CONTADINO,
CON LA BONTÀ DELLE COSE
SEMPLICI E GENUINE**

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Felice Scoccimarro, in cucina Claudia Compagni



Sono stata in Alto Adige molte volte; la prima, circa trent'anni fa, alla scoperta della Valle Aurina: una delle zone più autentiche e belle di tutta la regione. Ho percorso la Val Venosta in lungo e in largo: indimenticabili il piccolo gioiello di Glorenza e il campanile immerso nel lago Resia, ma anche la mia curiosità, che mi ha portato sui sentieri di Solda per vedere (senza riuscirci) gli yak di Reinhold Messner. Ho valicato, naturalmente in auto, il Passo dello Stelvio con il cuore appeso al ricordo delle innumerevoli volte che è stato tappa del Giro d'Italia e non mi sono fatta mancare una visita all'elegante Merano. Di San Vigilio di Marebbe ricordo uno splendido Natale, un terribile freddo (-22°) e il magnifico panorama alpino dal Plan De Corones; soprattutto, ho ancora impressa negli occhi la bellezza del parco naturale di Fanes-Senes Braies. Ho raggiunto Dobbiaco e ammirato le Tre Cime di Lavaredo e mi sono spinta sino a San Candido dove, poco dopo, l'Italia lascia il posto all'Austria. Innumerevoli le passeggiate sull'altipiano dello Sciliar, memorabile una in particolare quando una mucca al pascolo aveva deciso di adottare i miei figli e imperterrita li aveva seguiti per tutto il percorso con amorevoli attenzioni. Vipiteno, Bressanone, Brunico e Bolzano le ho visitate tutte, ho passeggiato sotto i loro portici, ammirato gli eleganti negozi e naturalmente fatto acquisti. Non si può tornare dall'Alto Adige a mani vuote: formaggi, speck, l'eccellente vino ma anche patate e altre verdure. E poi il pane: come andarsene senza una piccola scorta?

Sono riuscita a comprare un cappotto in loden nella famosa fabbrica Moessmer di Brunico, ho fatto incetta di stampini per biscotti (in tempi in cui anche a Milano non era facile trovare una vasta scelta) e naturalmente di libri di ricette e mi sono innamorata di un orologio a cucù che ancora oggi segna le mie giornate. In una scatoletta ho i miei piccoli trofei: una spillina per ogni rifugio raggiunto. Ce n'è una in particolare guadagnata in una giornata di bufera (sempre per cercare gli yak) dove l'acqua e il brutto tempo mi hanno colto impreparata: ma, aperta la porta del rifugio, un profumo intenso di dolce mi ha riparato l'anima. Dopo una fetta di strudel appena sfornato, ho assaggiato lo Scheiterhaufen, un nome impronunciabile (tradotto vuol dire "rogo" o "pira" perché fatto a strati come le cataste da incendiare) per un dolce contadino buonissimo: pane, mele, uvetta, zucchero e cannella. Nulla di più. La bontà appartiene alle cose semplici e genuine, e in Alto Adige lo sanno.



SCHEITERHAUFEN (DOLCE DI PANE E MELE)

PER 6 PERSONE

6 panini raffermiti - 5 dl di latte - 3 uova - 500 g di mele - 30 g di uvetta
- 150 g di zucchero - cannella in polvere - la scorza grattugiata
di 1 limone non trattato - burro

- **1** Riducete i panini a fettine e fate ammorbidire l'uvetta in una ciotolina d'acqua. Sbucciate le mele e tagliate anche queste a fette, eliminando il torsolo e i semi. Versate il latte in una ciotola e unitevi le uova, 80 g di zucchero e la scorza di limone, mescolando bene.
- **2** Bagnate bene le fette di pane nel mix di latte e coprite il fondo di uno stampo (22 cm) imburato. Coprite con uno strato di mele e cospargete con un po' dello zucchero rimasto mescolato con 1 cucchiaino di cannella e una manciata di uvetta sgocciolata e strizzata. Continuate gli strati nello stesso modo, terminando con le fettine di pane.
- **3** Versatevi sopra il mix di latte e cuocete nel forno già caldo a 160° fino a quando tutto il liquido sarà assorbito (circa 50 minuti) e la superficie sarà dorata. Per una versione più elaborata, completate con uno strato di meringa a ciuffetti e cuocete sotto il grill del forno per altri 5-10 minuti.



Bontà a strati
1) Immergete le fette di pane nel mix di uova e latte. 2) Disponete le fettine di mela a cerchi concentrici, sovrapponendole leggermente per creare uno strato uniforme. 3) Cospargete le mele con lo zucchero alla cannella e una manciata di uvetta.



Andar per malghe

ALLA RICERCA DI SAPORI DIMENTICATI: IN MASI IMMERSI
NEL SILENZIO DI UNA NATURA INCONTAMINATA, SI SCOPRE
IL PIACERE DI GUSTARE PIATTI GENUINI A BASE DI FORMAGGI,
BURRO E SPECK PRODOTTI SUL POSTO

Poco distanti dai centri abitati, percorrendo stradine sterrate e facili sentieri tra boschi e ruscelli, si scoprono masi dove placide mucche brucano le profumate essenze degli alpeggi. Le loro carni sono la base per tipici gulasch; dal loro latte, lavorato sul posto in micro caseifici, si ricavano burro e formaggi artigianali. Vengono serviti su rustici taglieri insieme a speck e salamini, come merenda o come antipasto a goduriosi piatti genuini.

Selvaggina e formaggi in Val d'Ega

La Val d'Ega, considerata la porta sudovest delle Dolomiti, è famosa per lo spettacolare lago di Carezza: sulla sua superficie cristallina si specchiano una foresta di abeti e i pinnacoli rocciosi del massiccio del Latemar. Da Nova Levante, il principale centro della valle, con una passeggiata di 1 ora seguendo una stradina nel bosco di conifere che costeggia un ruscello, si arriva alla malga Hagner (hagneralm.com), a oltre 1.500 m.

Ci si ritrova in un ambiente bucolico: il silenzio, assoluto, è interrotto solo dai richiami delle rondini che hanno il nido nella stalla e dal suono dei campanacci delle mucche al pascolo. Potrebbe essere un buen retiro perfetto, ma Hans Kafmann non ha voluto aggiungere camere al maso che appartiene alla sua famiglia fin dal '600: 25 ettari di prati e pascoli e una foresta di 120 ettari con abeti rossi e larici. Dai maialini, allo stato brado, ricava lo speck; il latte crudo fornito dalla trentina di mucche allevate è invece la materia prima per la produzione di circa 2 mila kg di formaggi all'anno, lavorati nel piccolo caseificio annesso alla malga.

> segue a pag. 9



RAVIOLI DI SEGALE RIPIENI DI FORMAGGIO DI MONTAGNA E SPINACI Malga Hagner

PER 4 PERSONE

per la pasta: 150 g di farina di segale

- 50 g di farina 00 - 50 g di farina di farro - 1 uovo - olio extravergine d'oliva - sale

per il ripieno: 150 g di spinaci già lessati - 30 g di cipolla - 100 g di formaggio di montagna stagionato - 20 g di ricotta - noce moscata - burro ed erba cipollina per condire - sale - pepe

● **1** Preparate la pasta. Mescolate le farine, disponetele a fontana e mettetevi al centro l'uovo sbattuto con 1 cucchiaino d'olio, un pizzico di sale e 40-50 ml d'acqua tiepida. Impastate bene con le mani per creare un composto omogeneo. Se l'impasto dovesse risultare poco elastico aggiungete acqua tiepida; se risultasse appiccicoso, aggiungete un po' di farina. Lavorate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con pellicola e fate riposare per 30 minuti.

● **2** Preparate il ripieno: raccogliete in una ciotola gli spinaci, il formaggio di montagna a pezzetti e la cipolla sbucciata e tritata. Aromatizzate con una grattatina di noce moscata e mescolate con un mixer. Salate, pepate e incorporate la ricotta. Trasferite il composto in una sac-à-poche.

● **3** Prendete la pasta preparata e dividetela in 2 panetti. Stendeteli in 2 sfoglie rettangolari dello spessore di circa 0,5 cm. Disponete su una sfoglia tanti mucchietti di ripieno, distanziandoli di circa 3 cm, e spennellate i bordi della sfoglia con poca acqua. Adagiatevi sopra la seconda sfoglia e premete con le dita intorno al ripieno. Quindi, con l'aiuto di una rotella dentellata, ricavate tanti ravioli delle dimensioni di 4x4 cm (ne otterrete circa 24). Lessateli in acqua bollente salata per 3 minuti circa, scolateli e conditeli con burro fuso ed erba cipollina tagliuzzata fine.



Hans Kafmann, della malga Hagner, con i formaggi di sua produzione e la figlia Anna



GULASCH DI MANZO

Rifugio Hofer Alpi

PER 4 PERSONE

800 g di carne di manzo
 - 500 g di cipolle - 2 dl di vino rosso - paprica dolce
 - cumino - 1 spicchio d'aglio
 - maggiorana fresca - olio extravergine d'oliva
 - canederli allo speck per accompagnare.

- **1** Tagliate la carne a pezzetti. Sbucciate le cipolle, tritatele e soffriggetele in una casseruola con 3-4 cucchiaini d'olio. Unite la carne e fatela rosolare leggermente.
- **2** Cospargete con 1 cucchiaino di paprica, bagnate con il vino e versate 1 bicchiere d'acqua. Portate a ebollizione, salate, coprite e lasciate cuocere a fuoco dolce per circa 2 ore, mescolando di tanto in tanto.
- **3** Al termine, insaporite con un pizzico di cumino, qualche fogliolina di maggiorana e l'aglio sbucciato e tritato fine. Servite con canederli allo speck.

CANEDERLI ALLO SPECK

PER 4 PERSONE

150 g di pane bianco raffermo
 - 1/2 cipolla (30 g) - 20 g di burro - 2 uova - 80 g di speck
 - 100 ml di latte - 2 cucchiaini di farina - 2 cucchiaini di erba cipollina tagliuzzata - sale

- **1** Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela soffriggere in una padella con il burro fuso. Riducete lo speck a dadini e mescolateli alla farina. Mescolate in una ciotola il pane a pezzetti e il soffritto di cipolla.
- **2** Sgusciate le uova e sbattetele leggermente con il latte, una presa di sale e 1 cucchiaino di erba cipollina; versate il composto sopra il mix di pane, mescolate bene con le mani e lasciate riposare per 15 minuti circa.
- **3** Con le mani inumidite, prendete poco impasto alla volta e formate i canederli. Lessateli in acqua salata in ebollizione per 15 minuti circa. Scolateli con un mestolo forato, distribuiteli nei piatti accanto al Gulasch e completate con l'erba cipollina rimasta.



Il rifugio Hoferalpi è punto di sosta degli escursionisti che percorrono il sentiero che parte dal laghetto di Fiè o i sentieri che attraversano lo Sciliar.



IRRESISTIBILE SPECK

Nell'antico mondo contadino, per assicurarsi le scorte necessarie per affrontare l'inverno, si sottoponevano le carni ad affumicatura: un metodo nordeuropeo, perché nell'area mediterranea la tecnica di conservazione più diffusa è la salagione. Dalla mescolanza delle due tradizioni è nato lo speck, bandiera gastronomica dell'Alto Adige (Igp dal 1997), il cui tipico aroma è dovuto all'utilizzo di poco sale e all'esposizione al fumo di legni non resinosi. Purché il fumo sia alternato all'aria frizzantina di montagna, in modo da imprimere allo speck quell'intrigante nota fumé che lo caratterizza. Ne nasce un prosciutto crudo saporito, che sul territorio viene proposto su taglieri con cetrioli e ravanelli, come ingrediente dei tipici canederli, fino all'abbinamento con il melone. I produttori, una trentina, dello speck Alto Adige Igp, pur attenendosi alla procedura del disciplinare, possono caratterizzare i propri salumi con un tocco personale. A partire dalla concia, miscela di spezie ed erbe utilizzata per aromatizzare le "baffe" (le cosce disossate del maiale) dopo la salatura. Alcuni produttori propongono poi il raro Bauernspeck, "speck contadino" ottenuto da suini nati e allevati nei masi. Oltre alla coscia, si possono utilizzare tagli come coppa, spalla, carré e pancia (speck.it).



Tre immagini del rifugio Hofer Alpl: il tipico tagliere con speck e salamino affumicato, la proprietaria Monika e la terrazza panoramica.



> segue da pag. 6

Le specialità di Hans - dai formaggi freschi a pasta molle a quelli stagionati, al naturale o profumati con con erbe o paprica - si assaggiano ai tavoli all'aperto, con un panorama mozzafiato che spazia dallo Sciliar al Catinaccio, fino al profilo frastagliato del Latemar. Dopo il tagliere di formaggi della casa, serviti con chutney di albicocche casalingo, Hans e la figlia Anna offrono ravioli, canederli di fegato, arrostiti con la selvaggina della riserva di caccia di proprietà, strudel, yogurt con frutti di bosco e succo di sambuco fatto in casa.

Gulasch e carni nel cuore dello Sciliar

Il profilo dell'imponente massiccio dello Sciliar è uno dei simboli dell'Alto Adige. Fiè, comune sparso ai piedi del gruppo dolomitico, a 17 km da Bolzano, è il punto di partenza per raggiungere la baita Hofer Alpl (hoferalpl.it), a 1.364 m. Ci si arriva solo a piedi, dalla frazione di Umes, percorrendo un sentiero piuttosto impegnativo, oppure camminando

> segue a pag. 10





FORMAGGI D'AUTORE

Quella di Hansi Baumgartner, ex chef stellato, potrebbe apparire una scelta controcorrente: nel 2002 decide di lasciare la toque blanche per dedicarsi a Degust, azienda di selezione e affinamento di formaggi, vicino a Bressanone. Hansi, già conoscitore del territorio e dei suoi prodotti, inizia a raccogliere i migliori formaggi della zona e ad arricchirli di profumi e aromi. Oltre al tradizionale utilizzo di fieno e vinacce, le sue conoscenze in cucina gli permettono di trovare connubi perfetti anche con erbe, fiori, carbone vegetale e frutta in grado di valorizzare o trasformare prodotti caseari artigianali, locali e nazionali. Nelle celle di affinamento, ricavate da un bunker della Seconda guerra mondiale, con umidità e temperatura ottimali, maturano circa 60 tipologie di formaggi, prevalentemente da latte crudo vaccino. Come l'Hoamatkas, formaggio d'alpeggio maturato e affinato nel fieno, e gli erborinati, abbinati a vinacce o fave di cacao. I prodotti Degust, riconoscibili dall'apposita etichetta, si possono acquistare nel negozio annesso alla sede, nelle migliori gastronomie e online (degust.com).

> segue da pag. 9

lungo la strada forestale, perché il rifugio si trova all'interno del Parco Naturale dello Sciliar, area protetta (per gli ospiti che si fermano a dormire, c'è un servizio shuttle). Il panorama si affaccia su pascoli verdissimi, l'abitato di Fiè e, in lontananza, Bolzano. Andreas e il giovane figlio Lukas, in cucina, preparano ricette autentiche, soprattutto a base delle carni delle mucche del proprio allevamento: gulasch (servito con canederli allo speck, ricetta della nonna), frittatine con le erbe aromatiche dell'orto, zuppa di fieno con fiori alpini e torta di grano saraceno con mirtilli rossi.

Formaggi d'alpeggio a Luson

A nord di Bressanone, sull'altopiano di Luson, il rifugio Kreuzwiesen (kreuzwiesenalm.com), a quasi 2.000 m, si raggiunge percorrendo una stradina che si insinua tra abeti altissimi e fitti. L'alpeggio, all'interno di un parco naturale,



La malga Kreuzwiesenalm, a Luson, in mezzo a bellissimi pascoli: il rifugio in pietra e legno di larice (sopra), Johannes che si occupa del caseificio e la stube.



è idilliaco: circa 40 ettari tra prati e boschi dove pascolano mucche di razza bruna alpina e una famiglia con la gentilezza d'animo d'altri tempi: Herbert si occupa delle mucche presso il maso a Luson. Il fratello maggiore, Johannes, lavora nel piccolo caseificio con Lukas: le mucche vengono munte due volte al giorno per ricavarne burro fresco di malga e formaggi premiati anche dalla guida Gault&Millau. Da aprile a settembre si producono i tipici Graukäse (con consistenza granulosa) e Ziggolan (a fermentazione naturale, con erba cipollina), oltre a formaggi duri e semiduri di alpeggio. Il menu del ristoro, gestito da mamma Marta e Katherine, offre piatti genuini: serviti dal sorridente Michele, si assaggiano i formaggi accompagnati da mostarda di mele e cipolle, Knödel arrostiti e farciti di Graukäse, yogurt di malga con frutti di bosco, Kaiserschmarren con uova fresche dell'allevamento all'aperto accompagnati da composte di frutta fatte in casa.

KAISERSCHMARREN (FRITTELLE DOLCI)

Kreuzwiesen Alm

PER 4 PERSONE

150 g di farina - 2 dl di latte
- 6 uova -1/2 bustina di zucchero
vanigliato - rum (facoltativo)
- 40 g di zucchero semolato
- 40 g di uvetta - burro
- zucchero a velo - sale
- confettura di mirtilli rossi
per accompagnare

● **1** Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi. Raccogliete in una ciotola la farina e versatevi il latte, i tuorli, lo zucchero vanigliato e un bicchierino di rum (se lo usate); mescolate fino a ottenere una pastella liscia e omogenea.

● **2** Fate ammorbidire l'uvetta in una ciotolina d'acqua. In un'altra ciotola, montate a neve gli albumi con un pizzico di sale e lo zucchero semolato; incorporate il composto a quello di albumi, mescolando delicatamente.

● **3** Fate fondere una noce di burro in una capace padella (26 cm circa di diametro), versatevi il mix preparato, cospargete con l'uvetta sgocciolata e strizzata, coprite e cuocete la frittata fino a quando si sarà rappresa. Con l'aiuto di una spatola, tagliatela in 2 o 4 parti, giratele e proseguite la cottura fino a quando saranno dorate (se necessario, aggiungete un'altra noce di burro). Riducetele a pezzetti, fateli saltare per un istante e trasferiteli su un piatto di portata. Completate con lo zucchero a velo e servite caldo o tiepido, accompagnando con confettura di mirtilli o altra composta di frutta, a piacere.



Pane, amore e fantasia

IN ALTO ADIGE L'ARTE BIANCA HA DATO ORIGINE A UNA
MIRIADE DI SPECIALITÀ TRADIZIONALI. ORA ANCHE A BASE
DI CEREALI LOCALI E FARINE NATURALI DAL SAPORE ANTICO





A differenza di altre regioni, fatte salve poche eccezioni, in Alto Adige anche il pane rientra tra le specialità gastronomiche. In questo caso è d'obbligo il plurale, perché i pani tipici sono tantissimi, differenti non solo per forma, ma anche per varietà delle farine e ingredienti come semi, erbe o spezie utilizzati. Le ragioni di tanta fantasia hanno origine nell'agricoltura di un tempo, quando nelle zone alpine si poteva contare solo su cereali adatti a quote elevate, come la segale, responsabile del tipico colore scuro dei pani di montagna. Schüttelbrot (sottile disco di pasta di segale), Paarl (sorta di doppia pagnotta venostana), Bretzel (di forma intrecciata, aromatizzati al cumino o semi di papavero) e altri pani sudtirolesi si possono assaggiare al Mercato del Pane che si tiene a Bressanone, quest'anno dal 29 settembre al 1 ottobre. Si tratta di prodotti contrassegnati con il marchio Qualità Alto Adige, che garantisce l'utilizzo di ingredienti naturali e almeno il 75% di farine ricavate da cereali locali.

Grazie al progetto Regiogranò, infatti, dal 2011 si è tornati alla coltivazione di segale e farro, dimenticati per decenni, ai quali oggi sono dedicati circa 80 ettari tra le valli Isarco, Venosta e Pusteria. Al progetto aderiscono il Mulino Merano, che lavora i raccolti degli agricoltori, e una cinquantina di panettieri altoatesini.

Uno di questi è Benjamin Profanter, pioniere e allo stesso tempo custode dell'antica arte della panificazione. Il suo laboratorio alle porte di Bressanone (profanter.it), oltre a essere il principale utilizzatore dei cereali locali, nel '93 ha iniziato a sfornare pane bio certificato, fino alla svolta di 6 anni fa, quando è diventato il primo panificio 100% bio del Sudtirolo. Profanter, sostenitore della biodiversità e del rispetto della natura ("il bio, qualora industrializzato, non è sempre sostenibile", sottolinea), è un profondo conoscitore delle materie prime e della loro trasformazione: per tradizione di famiglia, alla terza generazione di mastri fornai, e per via



Qui sotto, Benjamin Profanter, pioniere del pane bio100% in Alto Adige. Per le sue specialità utilizza cereali antichi e locali, che macina prevalentemente nel proprio mulino per disporre sempre di farine integrali fresche.



A sinistra, le fasi di lavorazione del tipico Breatl, pagnotta piatta e rotonda a base di farina di segale (70-80%), aromatizzata con una miscela di spezie (trigonella, finocchio, cumino, coriandolo, anice). L'aggiunta di aceto di mele all'acqua tiepida serve a stabilizzare l'impasto. Dopo il riposo e la lievitazione naturale, quando sulla superficie si aprono gli "occhi", le pagnotte sono pronte per il forno.

della sua formazione di tecnologo alimentare. Lontano dal ricorrere a miscele pronte, per disporre di farine integrali fresche e di qualità ha un proprio mulino che si blocca se oltrepassa i 38°: "Per preservarne il gusto, la farina va macinata a freddo – spiega – come avviene per la spremitura dell'olio". Nel magazzino, mostra i silos con orgoglio, come gioielli di famiglia: farina bianca di tipo 0, kamut di tipo 2 e segale di tipo 0, utilizzata per lo Schüttelbrot, che produce al ritmo di circa 1.500 pezzi al giorno, tutti fatti a mano. Il nome di questo tipico pane regionale, tradotto letteralmente significa "pane sbattuto", perché il disco di impasto viene fatto saltare su un tagliere di legno per appiattirlo prima di essere infornato. Una volta cotto nei forni rivestiti di granito, si ottiene un pane asciutto e croccante, con la superficie bollosa e il centro di colore bruno. Il più classico complemento per accompagnare speck e formaggi nelle merende altoatesine (prodottitipicaltoadige.com).

PASTA DELLE ALPI

I cereali bio altoatesini vengono utilizzati anche per produrre pasta. È il caso di Pastalpina, piccola azienda manifatturiera con laboratorio a Bolzano fondata da Alexander Gross, maestro panificatore, che utilizza cereali antichi, provenienti esclusivamente da agricoltura biologica: farro monococco (adatto a chi soffre di intolleranze), grano saraceno e segale. Anche Alexander li macina in proprio per utilizzare farine fresche e autenticamente integrali. Ne ricava formati come tagliatelle, penne e galletti integrali di solo farro o misto a segale, oppure semi integrali con semola di grano duro mixata con farro monococco. Le paste, trafilate al bronzo e fatte essiccare lentamente, in modo da preservarne gusto e proprietà nutritive, si presentano con una superficie molto ruvida, ideale per trattenere i sughi. I prodotti Pastalpina, compresi pane e grissini al farro fatti a mano, si possono acquistare anche online (pastalpina.com).



Affinata ospitalità in vigneti di decantata bellezza



I 29 Vinum Hotels Alto Adige/Südtirol offrono una vacanza all'insegna del buon vino e del piacere culinario nel bel mezzo delle zone vinicole dell'Alto Adige.

www.vinumhotels.com · info@vinumhotels.com

Vinum
Hotels
Südtirol



Win!

Con quale Marlene®
vinci oggi?



1x Audi A3
Sportback



spread
shirt

400x

Regali personalizzabili
a tua scelta



Partecipare è semplicissimo:

acquista le mele Marlene® e invia il solo codice alfanumerico riportato sotto a ciascun bollino dal 1 febbraio 2017 fino al 31 maggio 2017 via **WhatsApp** al numero gratuito **327-45 44 615** o digitalo sul sito internet **www.win.marlene.it**.

Ricorda: conserva i bollini giocati fino al termine del concorso!

www.win.marlene.it



Concorso valido dal 01.02.2017 fino al 31.05.2017. Le immagini dei premi sono indicative.
Montepremio: 45.900€. Regolamento completo su www.win.marlene.it

Gli oli del maso

DA LINO, CANAPA, SESAMO E ALTRI SEMI INSOLITI, UN FRANTOIO ARTIGIANALE RICAVA OLIO BIOLOGICO DI QUALITÀ



Frutta in guscio come noci e nocciole, oltre a semi di piante per lungo tempo trascurate come canapa e lino, da qualche anno sono tornati alla ribalta. Gli esperti in scienza dell'alimentazione, infatti, li hanno inseriti nell'olimpico dei cosiddetti "superfood", per il loro livello elevato di sostanze nutritive benefiche per la salute. Da questi semi ricchissimi di vitamine e sali minerali si possono ricavare oli che, con opportuni accorgimenti di lavorazione, ne mantengono tutti i potenti principi. È l'idea, inedita in Alto Adige, che hanno avuto Katherina e il marito Daniel, quando nel 2015 hanno deciso di comprare un piccolo frantoio per il loro maso in Alta Val Venosta, a Prato allo Stelvio, alle porte del Parco Nazionale con lo stesso nome. L'attività del maso, già da due generazioni, era la coltivazione biologica di cereali e patate, ai quali si è affiancata quella di piante (canapa, lino, zucche) per ricavarne i semi da spremitura. Per altre tipologie di olio, Katherina acquista la materia prima da produttori bio: mandorle dalla Sicilia, nocciole da Piemonte e Lazio, semi di lino dalla Puglia, semi di papavero e di zucca dall'Austria. I semi vengono essiccati a basse temperature (non oltre i 40°) e pressati per estrarne la parte grassa. Il tipo di lavorazione, va detto, condiziona fortemente la qualità del prodotto. La differenza rispetto ai metodi convenzionali è che il torchio viene continuamente raffreddato: in questo modo, durante la spremitura non si superano mai i 37°.

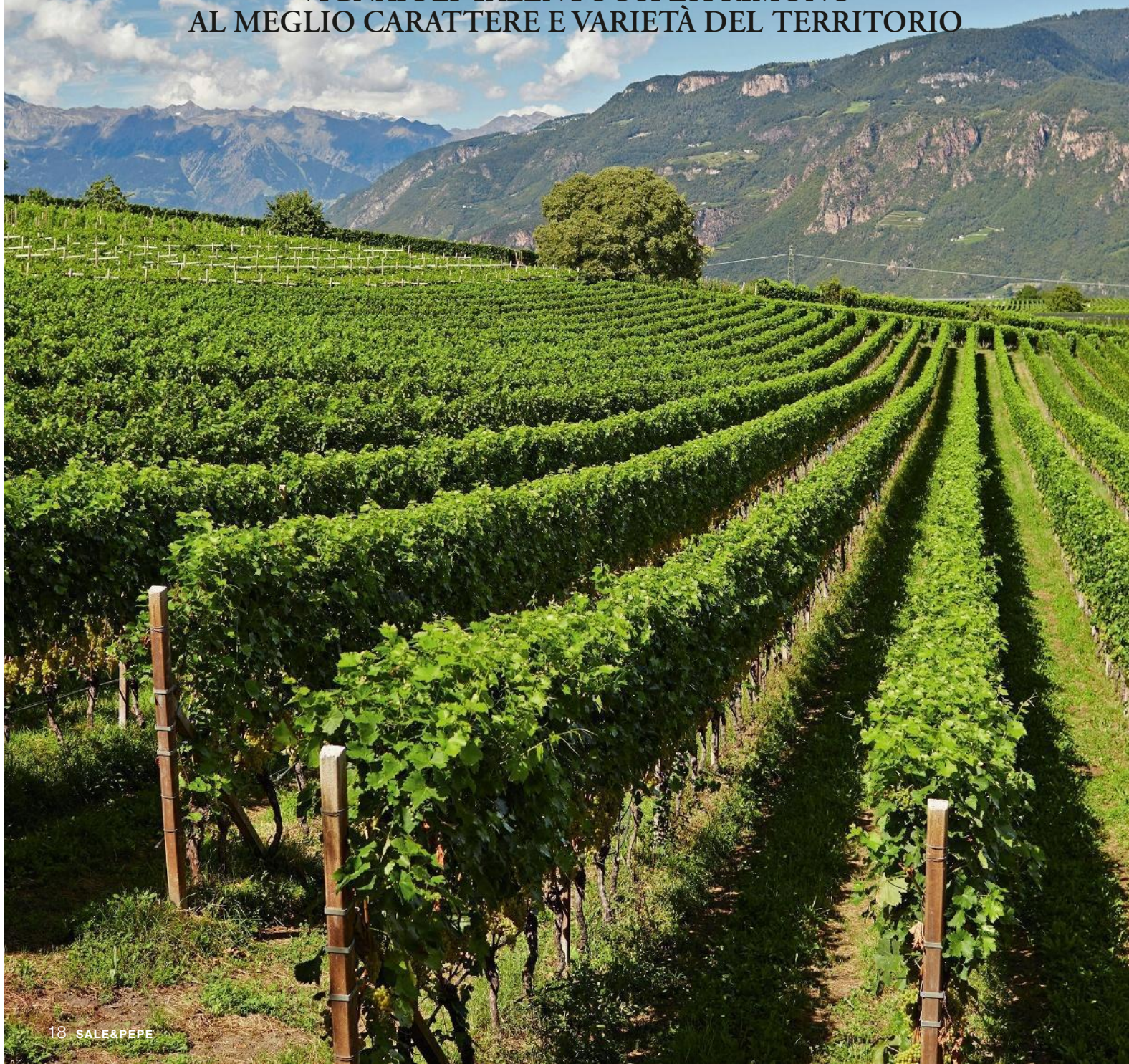
Per questa ragione, l'olio mantiene tutte le preziose sostanze del seme di partenza, oltre a preservarne il sapore, perché non viene raffinato.

Gli usi in cucina

L'olio di lino, di colore dorato e gusto pieno, va usato su pietanze fredde e formaggi freschi e si conserva in frigorifero, perché a temperatura ambiente si denatura. Così come l'olio di semi di canapa, dal sapore che ricorda la nocciola, ideale per condire insalate e verdure al vapore. Buona parte di questi oli di semi vanno utilizzati a crudo nelle marinate, nella preparazione di salse fredde (come pesti e maionese) e per condire paste, zuppe e tartare di carne e pesce perché soffrono il calore e hanno un punto di fumo basso (temperatura alla quale l'olio incomincia a degradarsi, perdendo i principi vitali). Con qualche eccezione: l'olio di sesamo può raggiungere anche 180°. Vero concentrato di vitamine e minerali, ricco di acidi grassi essenziali, ha gusto dolce ed è adatto alle cotture rapide, come carni e verdure fatte saltare in padella. Anche l'olio di cocco sopporta temperature fino a 200° ed è adatto a frittture e cotture al forno. Dalla sua polpa essiccata, proveniente dal Madagascar, il frantoio Moleshof ricava un olio che contiene fino al 90% di acidi grassi saturi. Gli oli bio dell'azienda si possono comprare on line (vinschger-oelmuehle.com/it) insieme ad altre specialità bio.

Una fucina di vini eccellenti

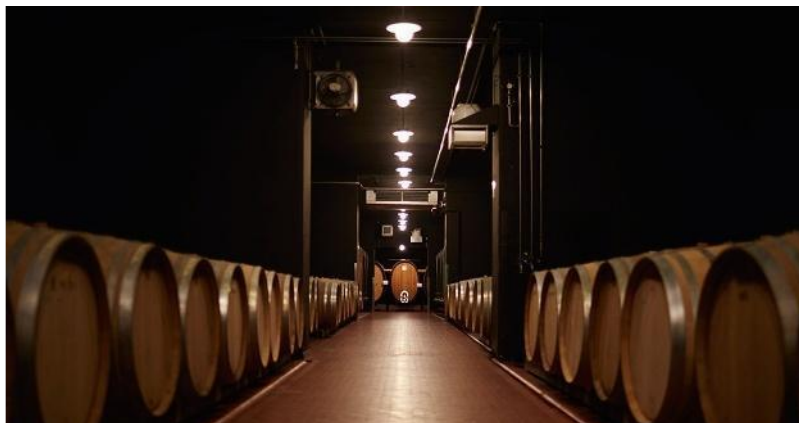
IN UNA REGIONE FAMOSA PER I SUOI NETTARI DOC,
VIGNAIOLI TALENTUOSI ESPRIMONO
AL MEGLIO CARATTERE E VARIETÀ DEL TERRITORIO





Con 5.400 ettari di superficie coltivata, l'Alto Adige produce vini rinomati anche a livello internazionale, soprattutto per quello che riguarda i suoi bianchi eccellenti: su un totale di 27 vini, ben 20 tra quelli premiati quest'anno dal Gambero Rosso sono bianchi. E se è vero che la qualità inizia in vigna, tenendo conto di altitudini, esposizione e tipologia di terreno, per ottenere nettari di alto profilo è essenziale anche la mano di produttori abili nell'esaltare il carattere proprio di ciascun vitigno.

> segue a pag. 20



In questa pagina e nelle due precedenti, la cantina Colterenzio di Cornaiano-Appiano (Bolzano). Qui sopra, la facciata della cantina, che nei materiali e nella forma rievoca le botti in rovere in cui viene affinato il vino.

UN SUMMIT PER I VINI ALTOATESINI

I prossimi 22 e 23 settembre si tiene la prima edizione dell'Alto Adige Wine Summit, manifestazione dedicata alla degustazione dei rinomati vini altoatesini. L'occasione sono i festeggiamenti per il decimo anniversario della nascita del Consorzio Vini Alto Adige, una realtà che oggi conta 160 soci (cantine, tenute e vignaioli) che lavorano più del 95% della superficie di produzione dei vini Doc altoatesini. L'evento si svolge presso il Centro Congressi della Fiera di Bolzano e si rivolge a esperti e appassionati. Protagonisti saranno i vini che al momento della manifestazione non saranno ancora ufficialmente disponibili sul mercato per una sorta di degustazione in anteprima. Venerdì 22 settembre è previsto l'incontro dei produttori con i rappresentanti del settore e la stampa, mentre sabato 23 la manifestazione è aperta al pubblico. I visitatori saranno accompagnati alla scoperta della storia dei vini e dei loro produttori e potranno partecipare agli eventi in programma, che vanno dalle degustazioni guidate e verticali ad altre iniziative di carattere musicale e gastronomico. (vinialtoadige.com).

> segue da pag. 19

La Cantina di Colterenzio, nei pressi di Appiano (Bz) è stata tra le prime a puntare sulla qualità dei vini del territorio (colterenzio.it). Lo straordinario microclima mediterraneo dell'Oltradige e della zona a sud di Bolzano, dove si trovano i 300 ettari di vigneti, con tipologie di suolo molto differenti, favoriscono la coltivazione di 12 varietà di uve, coltivate con il metodo integrato. Raccolte a mano e al giusto grado di maturazione, vengono subito pressate delicatamente, nel modo più naturale possibile, con impianti moderni che sfruttano la forza di gravità: un procedimento fondamentale soprattutto nella lavorazione dei vini bianchi. Anche per le fasi di lavorazione in cantina, moderne tecnologie aiutano a garantire la qualità.

Tra le 28 etichette Colterenzio, fiore all'occhiello sono i vini Lafda, ricavati da vecchi vigneti: Sauvignon blanc e Cabernet Sauvignon, quest'anno, rispettivamente 3 e 2 bicchieri del Gambero Rosso; mentre esclusiva, di produzione limitata, è la cuvée LR, elegante composizione di Chardonnay, Pinot bianco, Sauvignon e Gewürztraminer. Dal 2009, Colterenzio porta avanti un progetto di sostenibilità ambientale che comprende gli edifici, rispettosi del paesaggio, e gli impianti di produzione: più della metà dell'energia impiegata in cantina viene generata da un impianto fotovoltaico e il 70% del fabbisogno di energia termica viene fornito da pannelli solari e un sistema di recupero del calore.

In questa pagina, alcuni scorci dell'azienda Alois Lageder a Magrè, nei pressi di Bolzano: in basso, il giardino, a destra la vineria Paradeis.



Qui sopra, Alois Lageder e Alois Clemens Lageder, rispettivamente quinta e sesta generazione della storica Tenuta.



Tra gli apripista nella produzione di vino di qualità in modo ecologico a tutto tondo è Alois Lageder, personaggio di riferimento nell'evoluzione dei vini altoatesini. Un ruolo di motore per l'intera regione che ogni anno raggiunge il clou con Summa, appuntamento organizzato da Lageder con le eccellenze vitivinicole internazionali, che nell'aprile scorso è arrivato alla ventesima edizione. Nelle tenute di proprietà - 50 ettari di vigneti a Magrè, in provincia di Bolzano, controllati e certificati da Demeter - l'azienda segue i principi più stetti del metodo biodinamico (assenza di fitofarmaci di sintesi, erbicidi, fungicidi, insetticidi o concimi minerali), coinvolgendo in questa filosofia il 40% dei 90 viticoltori che conferiscono uve all'azienda. I criteri sostenibili ed ecologici

proseguono in cantina; per esempio, con il trasporto delle uve vendemmiate attraverso la torre di vinificazione, profonda 17 m, affidato alla sola forza di gravità. Nell'ampia gamma di etichette proposte, spicca il superpremiato Chardonnay ricavato da vecchie viti della storica tenuta Löwengang, dove già nel 1995 è entrata in funzione una cantina realizzata con materiali bioedili e sistemi energetici all'avanguardia. Per degustare e acquistare i vini Lageder, Paradeis è il locale aperto dall'azienda sulla piazza principale di Magrè, antico borgo tra i più integri e affascinanti del territorio. Si possono anche assaggiare piatti a base di ingredienti biologici, locali e stagionali, e partecipare alle visite guidate nel vicino giardino, all'ombra di alberi secolari (aloislageder.eu).

L'eden delle mele

IL FRUTTO PRINCIPE DELLA REGIONE VIENE INTERPRETATO IN CUCINA PER DOLCI GOLOSI. MA SE NE RICAVANO ANCHE SUCCHI GENUINI, SIDRO E INNOVATIVI MATERIALI ECOLOGICI

Non è esagerato definire l'Alto Adige il paradiso delle mele. Filari di alberelli bassi e dritti caratterizzano il paesaggio in un modo unico in Europa. Bastano pochi numeri per capire quanto sia stretto e importante il legame con il territorio: 18.400 ettari di meleti, coltivati da oltre 7.000 frutticoltori, con un raccolto che ogni anno può contare su circa 60 tonnellate di mele, di cui il 40% biologiche. Un miracolo produttivo che trova spiegazione in fattori ambientali particolarmente favorevoli: 300 giorni di sole l'anno, con un clima che assicura forti variazioni di temperatura, condizione necessaria perché i frutti possano sviluppare dolcezza e croccantezza. La varietà di altitudine dei meleti, tra i 200 e i 1.000 m, consente poi di coltivare differenti tipologie: Granny Smith e Fuji maturano bene nelle vallate, mentre la Golden Delicious, la più amata dagli Italiani, preferisce zone più alte e fresche. Insieme alla poco nota Idared, leggermente acidula, ben 13 varietà di mela coltivate in Alto Adige hanno ottenuto la denominazione Igp nel 2005. L'immagine della coccinella nel logo indica la coltivazione integrata: un metodo naturale, che riduce drasticamente la necessità di prodotti chimici, senza rinunciare agli alti standard qualitativi (melaaltoadige.com).

Il frutto altoatesino per eccellenza ha un forte impatto sulla cucina locale, fresco - basti pensare allo strudel, il più famoso dolce tipico - ma anche essiccato, da utilizzare nel muesli, per farcire pani rustici o da gustare come snack. Retaggio dell'antica cultura contadina, ancora oggi è il metodo più naturale per conservare le mele. Come fa la famiglia Luggin (luggin.net), che utilizza solo prodotti di alta qualità provenienti da proprie coltivazioni nella soleggiata Val Venosta. Le mele vengono affettate e fatte essiccare con una procedura che ne estrae l'acqua ma non il fruttosio, i minerali e le vitamine: così, gusto, aromi e consistenza morbida rimangono intatti, senza aggiunta di altre sostanze. Tra le specialità a base di mela, ci sono anche succhi monovarietali e aceti.

Anche la famiglia Komiss è specializzata in frutta essiccata, che commercializza con il marchio Frutty. Nel maso di famiglia, nei dintorni di Bolzano, le mele vengono coltivate con il metodo della lotta integrata e lavorate a mano, rinunciando a conservanti, additivi chimici e zucchero. La gamma dei prodotti è varia: dalle rondelle di mele essiccate al cioccolato a quelle aromatizzate con cannella, zenzero o menta, che si possono acquistare anche online (frutty.it).



Mele da bere: succhi e sidro

C'è ancora un modo per gustare le mele: berne il succo. Il maso Weissenhof, poco distante da Bolzano, è stato tra i primi in Alto Adige a commercializzare quella che un tempo era una bevanda prevalentemente a uso familiare. Mele di prima scelta, raccolte a mano, vengono lavate, spezzettate e pressate delicatamente. Dopo un giorno di riposo, il succo, senza venire filtrato, è imbottigliato e sottoposto a una leggera pastorizzazione. Rimane, così, del tutto naturale, senza aggiunte di aromi, zucchero o acqua. Succhi bio, mescolati con ribes nero e altre specialità come l'aceto di mele si possono acquistare sul sito dell'azienda (weissenhof.com/it).

Anche Thomas Kohl punta su materie prime di qualità e metodi naturali per i suoi nettari gourmet. Da frutti maturati a 1.000 m sull'altopiano del Renon, raccolti a mano e pressati, ricava i suoi succhi di mele di montagna: monovarietali (con l'aroma di una sola tipologia di mela), gran cru (da antiche varietà), cuvées (arricchiti con fiori di sambuco, mirtillo, ribes, fiori di sambuco o altri frutti) (kohl.bz.it).

Quando il succo di mela viene fatto fermentare, si ottiene il sidro. Con il motto "il primo sidro alpino", alcuni giovani imprenditori hanno unito eccellenza altoatesina e tradizione britannica per fondare Hoila (hoila-cider.com), azienda che produce una bevanda rinfrescante, leggermente alcolica, senza conservanti o esaltatori di sapore, tutta "made in Südtirol".

CARTA, PELLE E COSMETICI

Della mela non si butta via niente. In una regione attentissima al rispetto della natura, e quindi anche al riciclo, si è pensato che dai residui della produzione di prodotti alimentari si possono ricavare materiali molto speciali. Come la "cartamela", frutto di anni di ricerche, che sfrutta la cellulosa contenuta nelle bucce essiccate, per ottenere carta e cartone ecologici. Ancora dagli scarti di mela, lavorati con particolari leganti, l'azienda March di Bolzano (march.it) sta sviluppando la rivoluzionaria "pellemela" per produrre borse assolutamente "green". Anche i centri benessere della zona dedicano al prezioso frutto trattamenti cosmetici che ne sfruttano le virtù di antiossidante naturale. Le Terme di Merano hanno messo a punto un'intera linea per il viso che abbina i principi benefici dell'acqua termale a quelli delle mele (termemerano.it/).



STRUDEL DI MELE

Kreuzwiesen Alm

PER 8 PERSONE

per la pasta frolla: 200 g di zucchero semolato - 250 g di burro - 500 g di farina - 2 uova - 1/2 bustina di lievito in polvere per dolci - 1/2 bustina di zucchero vanigliato - sale

per il ripieno: 4 mele Alto Adige Golden Delicious (o altra varietà) - il succo e la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - 1/2 dl di rum - 50 g di pangrattato - 20 g di uvetta - 20 g di pinoli - cannella in polvere - 60 g di zucchero semolato - 1 uovo - zucchero a velo

- 1 Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, unite un pizzico di sale, il lievito, lo zucchero semolato, il burro morbido a pezzetti e le uova; amalgamate gli ingredienti, lavorando rapidamente prima con la punta delle dita, poi impastando a piene mani; formate una palla, avvolgetela in pellicola e mettetela in frigorifero per mezz'ora.
- 2 Intanto, preparate il ripieno. Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e riducetele a fette sottili, spruzzandole man mano con il succo di limone. Cospargetele con lo zucchero semolato, poi unite il rum, 1/2 cucchiaino di cannella, la scorza di limone, i pinoli e l'uvetta ammorbidita nell'acqua e sgocciolata. Mescolate bene.
- 3 Stendete la pasta sottile e cospargetela con il pangrattato. Sistematevi al centro il ripieno di mele preparato, lasciando liberi i bordi, e ripiegate la pasta. Sigillate le estremità dello strudel, spennellate la superficie con l'uovo leggermente sbattuto e cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti circa. Prima di servire completate con zucchero a velo.

ALTO ADIGE / SÜDTIROL

Ristoranti spaziali

AFFACCIATI SU MONTAGNE
SPETTACOLARI E PAESAGGI
IDILLIACI, PROPONGONO PIATTI
GOURMET A BASE DELLE
ECCELLENZE DEL TERRITORIO



Tra le più belle montagne del mondo, le Dolomiti compongono in Alto Adige paesaggi emozionanti e di grande armonia. Lasciati i centri abitati, salendo appena in quota, si raggiungono chalet e rifugi, in splendido isolamento, che si possono definire spaziali in tutti i sensi: ambienti di gusto moderno e minimale, immersi in una natura maestosa che vede protagonisti imponenti monumenti di roccia, invitano a fermarsi e a indugiare tra delizie gastronomiche e scenari spettacolari che sono un vero toccasana per lo spirito.

La prima meta è nel cuore delle Dolomiti altoatesine, la Val Gardena, tra le più accessibili per la vicinanza al capoluogo e all'autostrada. Passata Selva, il centro più alto della valle, la strada porta a una conca dominata dalle torri del Sella, inconfondibile per la forma piatta, e la roccia chiara del maestoso Sasslungo. Nel mezzo della conca, dove un tempo si trovava un semplice rifugio, da qualche anno sorge lo Chalet Gérard, completamente ricostruito con vetro e materiali locali come pietra dolomite e legno, con 12 camere e zona benessere (chalet-gerard.com). Da più di 40 anni, l'anima del ristorante è Helga Mussner, dagli occhi azzurri e vivaci che ne esprimono il carattere energico e pragmatico. I suoi dolci, dallo strudel di mele alla torta di grano saraceno, sono leggendari, ma anche il risotto ai cereali e il filetto al Lagrein sono suoi grandi classici, sempre in menu.

> segue a pag. 26



Lo Chalet Gérard, poco prima del Passo Gardena (sopra, un negozio di tipici oggetti in legno), si apre sul magnifico scenario delle Dolomiti (a sinistra).



RISOTTO AI CEREALI
Chalet Gérard

PER 4 PERSONE
100 g di orzo - 100 g di farro - 100 g di riso a chicchi tondi - 70 g di cipolla - 50 ml di vino bianco secco - 1 l di brodo vegetale - 1 ciuffo di erbe aromatiche fresche (rosmarino, timo, maggiorana, salvia, erba cipollina) - 3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato - 4 fette sottili di speck Alto Adige - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Tritate la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con 2 cucchiaini d'olio. Unite prima l'orzo, poi il farro e infine il riso. Tostateli per qualche minuto a fuoco dolce, mescolando continuamente, poi sfumate con il vino.
- **2** Versate il brodo caldo poco alla volta, continuando a mescolare, fino a quando tutti i cereali saranno cotti al dente. Regolate di sale e pepate. Intanto, rosolate lo speck in una padella antiaderente.
- **3** Aggiungete al risotto le erbe pulite e tritate fini. Levate il recipiente dal fuoco, incorporate una noce di burro e il formaggio grattugiato. Distribuite il risotto nei piatti individuali e completate con le fettine di speck rosolate.

SALE&PEPE 25

> segue da pag. 25

Superato il grandioso Passo Gardena, a 2.121 m, si arriva in un'altra valle dolomitica, l'Alta Badia. Ladina di lingua e cultura, è famosa per essere un'enclave di chef talentuosi e stellati. Dal centro di Corvara, sorvegliati dalla mole imponente del Sassongher, una comoda ovovia porta ai 2.200 m del rifugio Piz Boè, un vero nido d'aquile. Dalla terrazza protesa sulla valle, infatti, si possono avvistare i rapaci insieme a marmotte, caprioli, camosci, cervi, con la vista che abbraccia il panorama fino a La Villa. Ricostruito ex novo e aperto tre anni fa dal patron Patrick Dapunt, il rifugio è di stile contemporaneo: negli ambienti luminosi e di design i materiali utilizzati sono ardesia, pietra e legno locale (boealpinelounge.it). Nel ristorante panoramico, 34 m di vetrate a tutta altezza si aprono sullo spettacolare anfiteatro dell'Alpe di Fanes e della Marmolada. Nella cucina a vista, lo chef Roman Tavella, nativo nella valle, prepara piatti altoatesini con contaminazioni ladine: tartare di camoscio con purè di mele, risotto al carbone con formaggio erborinato, zuppa d'orzo con agnello affumicato, filetto di bue in crosta di fieno e gelato al pane di segale, specialità della casa. Le carni provengono dalla valle Aurina, lo speck da un maso, spezie e fiori edibili dall'orticello di fronte al rifugio, curato dalla dinamica Elisabeth, che parla le 3 lingue della regione. Il rifugio è anche punto di partenza di passeggiate, come quella che raggiunge, con una camminata di 15 minuti, l'incantevole specchio del laghetto Boé.

> segue a pag. 28



Il rifugio Piz Boè Alpine Lounge (2.200 m) si può raggiungere a piedi, con 1 ora e mezza di cammino da Corvara, o con l'ovovia (a sinistra). Dalla terrazza la vista abbraccia tutta la Val Badia (foto piccola), il Sassongher e il Gruppo della Marmolada, che fa da quinta alla sala ristorante (in alto a destra).

BRACIOLINE DI MAIALINO DA LATTE CON FORMAGGIO DI MALGA, PATATINE E SALSA AL CRESCIONE

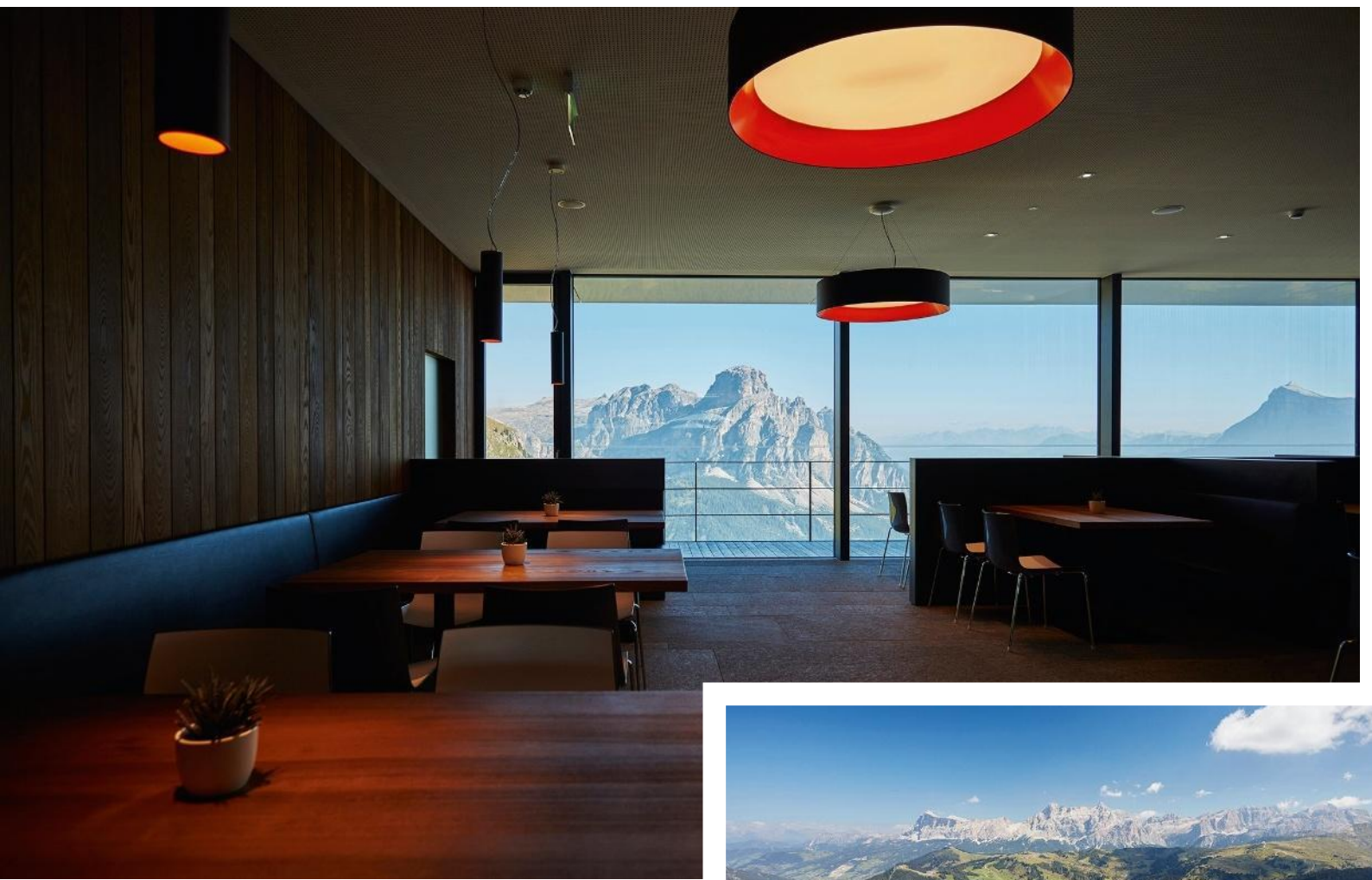
Piz Boé Alpine Lounge

PER 4 PERSONE

800 g di bracioline di maialino da latte - 200 g di formaggio di malga tagliato in 4 fette - 600 g di patate - 20 g di crescione - 200 ml di fondo bruno - verdure miste a filini (carota, zucchina gialla) ed erbe aromatiche (rosmarino e timo freschi) per guarnire - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Rosolate uniformemente la carne in un tegame con poco olio, salate e pepate. Trasferitela in una teglia e cuocetela nel forno già caldo a 160° per 12 minuti. Gli ultimi 2 minuti di cottura sistemate le fettine di formaggio sulle bracioline e gratinate.
- 2 Intanto, sbucciate le patate, riducetele a spicchi e sbollentatele in acqua salata. Scolatele e asciugatele bene. Friggetele in abbondante olio e scolatele su carta da cucina.
- 3 Fate saltare brevemente le verdure a filini, sistematele nei piatti e adagiatevi la carne. Completate con le patatine fritte, le erbe aromatiche e il crescione pulito e tagliuzzato mescolato al fondo bruno.







Qui sopra, Massimo Geromel, da 4 anni chef del Miramonti, nei pressi di Merano. Dalla terrazza e dal ristorante Panoramico, a pianta semicircolare (nella pagina a fianco), il colpo d'occhio è sulla conca di Merano e sulla deliziosa chiesetta di Santa Caterina (in alto).

> segue da pag. 26

A 12 km da Merano e a 1.230 m di altitudine, Avelengo è una piccola località meta di escursioni che portano alla chiesetta romanica di Santa Caterina, adagiata sul prato verdissimo di una collinetta. Un luogo idilliaco dove, aggrappato alla roccia, il Miramonti rimane appartato e quasi nascosto dalla vegetazione. Ristrutturato di recente, è un Boutique hotel con un'oasi benessere attrezzata con sauna nel bosco e una strepitosa piscina all'aperto d'acqua salata e a 32°, affacciata sul panorama (hotel-miramonti.com). Sono tre i ristoranti a disposizione che fanno capo allo chef Massimo Geromel, che elabora prodotti del territorio - dal salmerino della vicina Val Passiria ai formaggi di malga, dalle erbe spontanee alle fragole e lamponi di Avelengo - ma anche eccellenze Slow Food, come il riso delle Abbadesse. Ne nasce una cucina leggera e di impronta montanara, anche quando le materie prime non sono quelle più tipiche del territorio: è il caso dell'insolito "speck di tonno rosso", ovvero la ventresca lavorata e affumicata come il famoso salume. Il ristorante di punta del Miramonti è il Panoramico Fine Dining, che mantiene la promessa del nome: solo 30 posti a sedere per ammirare dall'alto, attraverso le pareti vetrate, lo spettacolare scenario delle montagne, con la conca di Merano distesa ai loro piedi, e l'imbocco di tre valli: la Val Passiria, la Val Gardena e la Val d'Ultimo.



GELATO AI GERMOGLI D'ABETE E CREMOSO DI LAMPONI

Miramonti Panoramico Fine Dining

PER 4 PERSONE

per il gelato: 150 g di latte intero fresco - 100 g di panna fresca - 50 g di glucosio - 40 g di zucchero - 5 bacche di ginepro tagliate a metà - 20 g di germogli di abete tritati (in alternativa, timo e maggiorana) - sale

per il cremoso: 200 g lamponi freschi - 35 g di zucchero - 5 g di pectina

per il crumble: 100 g di burro - 100 g di farina di grano saraceno - 100 g di farina di polenta bianca - 100 g di farina di mandorle - 100 g di zucchero - 1 uovo medio - sale - 100 g di yogurt greco per guarnire

● **1** Preparate il gelato: portate a ebollizione il latte e la panna con il glucosio, il ginepro, un pizzico di sale e lo zucchero; spegnete e lasciate raffreddare. Unite i germogli di abete e fate riposare in frigo per 24 ore. Trasferite il composto nella gelatiera, azionatela e conservate il gelato nel freezer.

● **2** Per il cremoso: raccogliete in una casseruola i lamponi con lo zucchero e la pectina, fate bollire per 10 minuti, frullate con il mixer e filtrate la crema ottenuta attraverso un colino. Lasciatela raffreddare.

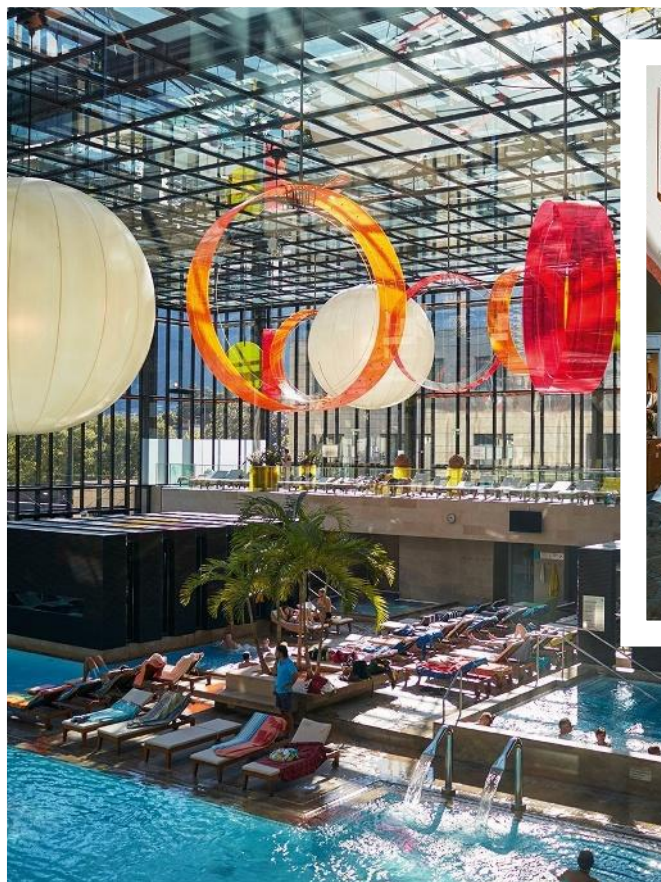
● **3** Preparate il crumble: mescolate i 3 tipi di farina con lo zucchero, unite il burro freddo a cubetti e impastate con la punta delle dita; per ultimo incorporate l'uovo. Imburrate e infarinate una tortiera, distribuite sul fondo il composto preparato, pressatelo leggermente e cuocete nel forno già caldo a 180° per 15 minuti circa. Lasciatelo raffreddare e spezzettatelo.

● **4** Distribuite il cremoso di lamponi sul fondo dei piatti, appoggiatevi sopra un coppapasta di circa 10 cm e sbriciolatevi all'interno il crumble; sfilate il coppapasta, adagiate sul crumble 1 quenelle di gelato e guarnite con fiocchetti di yogurt.



Le città gioiello

PICCOLE, VIVACI ED ESTREMAMENTE VIVIBILI, MERANO E BRESSANONE CONSERVANO CENTRI STORICI INTATTI. DOVE SI SONO INSERITI STRUTTURE E NUOVI LOCALI CONTEMPORANEI



In queste pagine, scorci e botteghe nel centro di Merano. Qui accanto, le piscine interne delle famose Terme; più a sinistra, il Kurhaus, in stile Liberty, affacciato sul Passirio.

Ci sono cittadine dove la tradizionale iconografia sudtirolese – che raggiunge il proprio apice quando nel periodo dell'Avvento si tengono i tipici mercatini – si intreccia con servizi e strutture d'accoglienza avveniristiche. Il vento del rinnovamento ha accarezzato tra le prime Merano: piccola e vivace, già nel 2005 ha puntato sul rilancio del suo fiore all'occhiello: le terme. Qui, la radicata vocazione meranese al benessere, nota fin dall'Ottocento grazie ai soggiorni della principessa Sissi e di intellettuali e aristocratici europei, è stata declinata in chiave ultramoderna. L'edificio, centralissimo, si presenta come una struttura in vetro e acciaio che si affaccia sul fiume Passirio e su un parco di 50 mila

metri quadrati, con spazi wellness di moderna concezione: 25 piscine tra esterne e interne, saune e trattamenti curativi ed estetici eseguiti con materie prime altoatesine, dal fieno di montagna alla mela. Il progetto delle terme è stato realizzato dall'architetto altoatesino Matteo Thun, che ha curato anche gli interni dell'hotel annesso, collegato da un tunnel sotterraneo (hoteltermemerano.it).

Per il clima mite e la vegetazione mediterranea che vi cresce rigogliosa, Merano è anche una città giardino: intorno al curato centro pedonale si stendono 16 ettari complessivi di parchi e 18 km di itinerari: dalle "passeggiate d'estate" e "d'inverno" in città, lungo le sponde del Passirio, al sentiero



di Sissi, che dopo soli 3 km porta ai giardini botanici di Castel Trauttmansdorff, fino alla famosa passeggiata Tappeiner, facile sentiero considerato tra i più belli d'Europa, che corre alto sulla città tra specie esotiche, mediterranee e locali. Nel centro pedonale e poco distante dall'hotel Terme, Pur Südtirol (pursuedtirol.com) è una tappa gourmet d'obbligo per acquistare eccellenze locali: con 270 fornitori che mettono a disposizione oltre 3 mila prodotti, si possono acquistare succhi (di sambuco, di albicocca, di mela), distillati, sidro,

formaggi di capra o di pecora e speck ricavati da maiali di malga, che stagionano nelle celle sotterranee dell'emporio. Per cenare, da provare è il locale 357 Pizza and Food (trecinqueseite.it), aperto un anno fa per iniziativa dello chef Andrea Fenoglio, anima del ristorante Sissi, 1 stella Michelin. Fenoglio rifiuta l'appellativo di "pizzeria gourmet": "La pizza deve rimanere popolare – sostiene – anche quando fatta da cuochi, che sanno trattare la materia prima e utilizzano ingredienti freschi preparati al momento, di massima qualità". E continua: "Ci riforniamo da produttori che conosciamo personalmente, come il nostro partner Molino Merano, che ci fornisce la farina. La lavoriamo con tre cicli di lievitazione in 48 ore e cuociamo le nostre pizze (speciale quella con prosciutto cotto locale affumicato) con pietra refrattaria". Dopo l'orario di cena, il locale diventa cocktail bar.

> segue a pag. 32



In queste pagine, Bressanone: a destra, il chiostro affrescato del Duomo, il cortile interno del Palazzo Vescovile e opere d'arte moderna ospitate all'interno.



> segue da pag. 31

Principale centro della Valle Isarco, Bressanone, la città più antica del Tirolo, è stata dominata dai principi vescovi dal 901 per quasi 800 anni. Nel Cinque e Seicento, trasformarono quello che era un borgo medievale in un'elegante cittadina rinascimentale, con elementi di Barocco, lo stile che più la caratterizza. Passeggiare nel centro storico è piacevolissimo: da stradine medievali come la via dei Portici Minori, con antiche botteghe allineate sotto le arcate, si arriva all'ariosa piazza del Duomo, con la facciata stretta tra due imponenti campanili. Gioiello del complesso è il chiostro, con campate decorate da affreschi straordinari. Poco distante, il palazzo vescovile, oggi ospita collezioni d'arte sacra e mostre temporanee.

Non sono solo bellezze artistiche e accoglienti ristoranti di tradizione come l'Oste Scuro – tra i Locali Storici d'Italia – a rendere Bressanone una delle tappe più interessanti di un viaggio in Alto Adige. Vivibile come solo le cittadine altoatesine sanno essere, vivace per la miriade di negozi, pasticcerie, bar e localini con tavoli all'aperto, sta assistendo all'apertura di ristoranti di moderna concezione che mixano storia e gusto contemporaneo. Come Alter Schlachthof (schlachthof.it/it), inaugurato meno di un anno fa nell'area pedonale in pieno centro, a fianco dello storico Goldener Adler, il primo hotel aperto a Bressanone. Nei locali che dal 1854 erano l'antico mattatoio della città (questa la traduzione del nome), chiuso nel 1983 e quindi adibito



A destra, la sala interna del ristorante Alter Schlachthof, nel centro pedonale, recuperato dall'antico macello della città.



Qui accanto, la moderna architettura del ristorante Brix 0.1, all'interno del parco del Lido. Sotto, un angolo di Hofburgplatz.



**INFO E CONTATTI
SU COME ARRIVARE IN
ALTO ADIGE/SÜDTIROL**
Per informazioni su come
arrivare, attività per il tempo
libero, eventi e per consultare
il database delle strutture
ricettive, collegarsi al sito
www.suedtirol.info
o comporre il numero
0471094000

a magazzino di carni, Lissi Tschöll ha aperto un locale polifunzionale. L'interno dell'edificio - sotto la tutela delle Belle Arti - ha conservato travi in ferro, pavimenti, marmi e piastrelle originali dell'antica attività, in un mix contemporaneo con divanetti e banconi per gustare piatti, vini e birre artigianali. Nella cucina al di là dell'ampia vetrata, Marcus e altri giovani cuochi interpretano i prodotti locali: formaggi e carne bio dai masi della Valle Isarco, prodotti freschi ed erbe selvatiche dei contadini. Il menu cambia ogni settimana, ma si possono trovare lonza di maialino in porchetta, salmerino in crosta alle erbe, filetto di trota affumicata con rafano e mele. Il dehors, salotto intimo e raccolto sul lungofiume dell'Isarco, è perfetto per colazione,

brunch domenicali e aperitivi. Nella mansarda, sono disponibili anche 5 camere con trattamento b&b. Fuori dal centro, a Sud della città, si trova quello che fino agli anni Sessanta era il Lido, il parco pubblico con laghetto. Dopo un lungo periodo di abbandono, un anno fa gli chef Ivo Messner e Phillip Fallmerayer hanno realizzato il loro sogno ambizioso: l'apertura del ristorante Brix 0.1 (brix01.com/it), dall'architettura alpina assolutamente contemporanea. Si può mangiare - tutto il giorno - all'esterno, sull'ampia terrazza sospesa sul laghetto, o all'interno, con vetrate a tutta altezza che permettono agli alberi del parco di fare da quinta. Dietro il bancone della cucina a vista, vengono preparati piatti della tradizione, rivisitati.



Vivere il maso

Vacanze in agriturismo, deliziosi piatti della cucina casereccia serviti in una "Stube" accogliente, genuini prodotti di qualità dal maso ed autentico artigianato contadino – il marchio "Gallo Rosso" è la vostra guida alla scoperta delle migliori e più allettanti offerte dei masi altoatesini.



Gallo Rosso – Unione Agricoltori e Coltivatori Diretti Sudtirolesi
Via C. M. Gamper 5, 39100 Bolzano
Tel. 0471 999 308, info@gallorosso.it, www.gallorosso.it



Il Granpanorama Hotel StephansHof gode di una stupenda posizione panoramica sul soleggiato altipiano di Villandro con vista sulle Dolomiti ed offre una gustosa cucina altoatesina abbinata ai vini bianchi della Valle Isarco. La posizione centrale lo rende ideale per scoprire tutto l'Alto Adige.

Granpanorama Hotel StephansHof****
I-39040 Villandro
Tel. +39 0472 843 150
www.stephanshof.com



L'Hotel Bavaria e Palma sono ubicati nella zona residenziale Meranese di Maia Alta, attorniti dai cedri e dalle palme del loro splendido, romantico parco a soli 8 minuti di passeggiata dal centro città e dalle Terme. Ambienti eleganti e disinvolti, tradizionali e confortevoli!

Hotel Bavaria**** & Palma***
I-39012 Merano
Tel. +39 0473 236 375
info@bavaria.it - www.bavaria.it



Natura a perdita d'occhio – nel paesaggio incontaminato della Val d'Ultimo. Godetevi le escursioni con la famiglia e il nostro emozionante parco giochi nel bosco. Care famiglie, fate le valigie, da noi potete essere voi stessi e vivere ogni giorno nuove avventure!

Hotel Viktoria
I-39016 San Valburga in Val d' Ultimo
Tel. +39 0473 796 063
www.familyhotel-viktoria.com



Il gusto si fa in tre

3 pernottamenti in camera doppia,
429 €,- pp
01. – 24.05. e 28.05. – 03.06.

Tre diverse esperienze di gusto al storico Parkhotel Holzner: con mezza pensione, cena al premiato Ristorante 1908, 1 massaggio, RittenCard per l'utilizzo dei mezzi pubblici.

Parkhotel Holzner ****S
I-39054 Renon
Tel. +39 0471 345 231
www.parkhotel-holzner.com

L'Alto Adige cerca

amanti della natura.

L'Alto Adige cerca te.



Vieni a vivere l'Alto Adige.
suedtirol.info/storiedavivere

südtirol